

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



INTERAKTIVNÍ DENÍK TRENÉRA

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D

Vypracoval:

Jan Buk

Praha, duben 2008

Téma diplomové práce: VYTVOŘENÍ INTERAKTIVNÍHO DENÍKU TRENÉRA

Název: INTERAKTIVNÍ DENÍK TRENÉRA.

Název v angličtině: INTERACTIVE COACHES' DIARY

Cíle práce: Cílem naší diplomové práce je vytvoření speciální aplikace, ve které by trenéři mohli využít počítače při vedení svých tréninkových deníků.

Metoda: Šablona programu byla vypracována na základě vlastních trenérských zkušeností a na základě konzultací s předními odborníky v programu MS EXCEL a následně byla vytvořena speciální aplikace, která je přístupná z internetové stránky www.deniktrenera.cz.

Výsledky: Výsledkem je speciální aplikace, sloužící k plánování, evidenci a vyhodnocování tréninkového procesu. V našem případě jsme vytvořili deník fotbalového trenéra

Klíčová slova: Webová aplikace, webový portál, trenérský deník, tréninkový plán, plán zatížení, PHP.

ABSTRACT

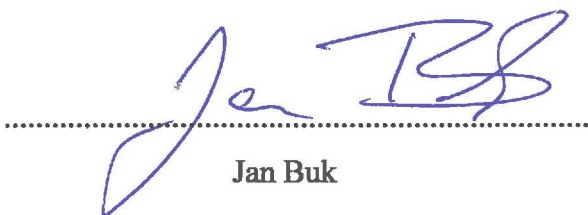
Interactive coaches' diary.

Our Diploma work is a project, where we focus on creation of Interactive coaches' diary. We have found out that in our country there is not such an application, which would help coaches to work with their diaries on computers in some decent and organized way. The way coaches in our country use computers for their work is unorganized and has no conception. This was the main reason we have decided to create a diary that would help all coaches to organize their work as they could be able to share their experiences and training methods in some clear and understandable way. This diary shall help, in our case soccer coaches, to plan, work with and evaluate complete training process during the whole season. We have tried to substitute traditional way of coaches' work, where they work with paper textbooks or with their own tables, created by themselves in some of MS Office programs. We have focused to provide the complete program, where coaches would work with all necessary tables beginning with editing the information about the club, team and members of the realization team, alongside with editing all details about players, planning individual training cycles and training intensity, preparing and evaluating matches, editing and watching the individual progress of players and the team. Our program shall provide scale of automatic functions, that should save coaches time, where they would need to copy all the information between each tables. Our program will also automatically evaluate the data that coaches edited for individual actions of players during the training cycle. Our program will be accessible from the internet site that we have created for this purpose. On www.deniktrenera.cz every coach will be able to register and enter to its own diary, where he will be able to work with all his diaries he creates during his career. We would like to enable coaches to have whole career diaries on our web sites. Coach will simply log on with his user name and password and since then he will be able to edit his active season diary or to look through his former diaries that he had edited during his previous season or with his previous teams. We believe that coaches will appreciate our anxiety and will begin to use our diary. This would help to unify the work of those coaches who will use it and simplify the mutual work, evaluation and sharing their coaching experiences between them. We are aware that our diary will need upgrading during the period of time. Hence we are open to all opinions and to every subject which would help to improve the function of our diary. Once again we would like to thank our programmer Dis. Jiří Hajšl, who works on this program in his spare time and for free.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci nikde nekopíroval a vypracoval ji sám ve spolupráci s vedoucím a programátorem, který se podílel na programování deníku v PHP. Informace zde obsažené jsou zpracované na základě studií, vlastních zkušeností, konzultací a rad od spolupracovníků. Některé informace, použité v této práci, jsou vybrány z odborných publikací a internetových portálů, které jsou uvedeny ve statí této práce.

V Praze dne 8. 4. 2008



Jan Buk

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucímu diplomové práce, panu docentu Tomáši Peričovi, za trpělivost, spolupráci a podporu při vedení mé práce. Dále bych také chtěl poděkovat panu Jiřímu Hajšlovi, který se podílel a stále podílí na vytvoření webové aplikace deníku, a který spravuje webový portál jako administrátor.

Mé vřelé díky pánové

SVOLENÍ K ZAPŮJČENÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Svoluji k zapůjčení diplomové práce ke studijním účelům. Prosím o to, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří jsou povinni pramen převzaté literatury řádně citovat.

Datum:	Jméno a příjmení:	Číslo OP	Adresa:	Poznámky:
--------	-------------------	----------	---------	-----------

OBSAH

OBSAH	6
1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1. DEFINICE OBECNÉHO SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	9
2.2. DEFINICE FOTBALOVÉHO TRÉNINKU	29
2.3. PRŮHLED JIŽ DOSTUPNÝMI INTERAKTIVNÍMI DENÍKY	35
2.3.1. TRÉNINKOVÉ DENÍKY OBECNÉ	35
2.3.2. FOTBALOVÉ TRÉNINKOVÉ DENÍKY	40
3. FORMULACE PROBLÉMU	41
3.1. PROČ ELEKTRONICKÝ DENÍK?	41
3.2. SLEDOVANÉ FUNKČNÍ, TRÉNINKOVÉ A HODNOTÍCÍ UKAZATELE ..	43
3.2.1. KONDIČNÍ TRÉNINK	44
3.2.2. HERNÍ TRÉNINK	45
3.2.3. NÁCVIK	45
4. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	46
5. METODA	47
6. VÝSLEDKY	47
6.1. VÝBĚR UKAZATELŮ ZATÍŽENÍ	47
6.2. VÝSLEDNÁ APLIKACE	50
7. SYSTÉM FUNGOVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO DENÍKU	50
8. POPIS JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DENÍKU	56
8.1. ÚVODNÍ STRÁNKA DENÍKU – PRVNÍ ŘÁDEK MENU DENÍKU	56
8.2. ZÁZNAMY MAKROCYKLU (sezóny) - DRUHÝ ŘÁDEK MENU DENÍKU	56
8.2.1. INFORMACE O KLUBU	57
8.2.2. TEORETICKÁ PŘÍPRAVA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU ...	57
8.2.3. ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN	57
8.2.4. SEZNAM HRÁČŮ	58
8.2.4.1. OSOBNÍ KARTA HRÁČE	58
8.2.5. PLÁN ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU	60
8.2.6. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V HLAVNÍCH	60
OBDOBÍCH	60
8.2.7. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V HLAVNÍCH	
OBDOBÍCH	60

8.2.8. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V MAKROCYKLU	61
8.2.9. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V MAKROCYKLU.....	61
8.2.11. VYHODNOCENÍ MAKROCYKLU	61
8.2.12. TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ	62
8.3. MEZOCYKLY – TŘETÍ ŘÁDEK MENU DENÍKU	62
8.4. ZÁZNAMY MEZOCYKLU - ČTVRTÝ ŘÁDEK MENU DENÍKU.....	62
8.4.1. TRÉNINKOVÝ PLÁN	62
8.4.1.1. ZATÍŽENÍ „TÝDNE“ MIKROCYKLU	63
8.4.1.2. EVIDENCE DOCHÁZKY	65
8.4.2. ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU.....	65
8.4.3. SEZNAM HRÁČŮ V MEZOCYKLU.....	66
8.4.4. DOCHÁZKA HRÁČŮ.....	66
8.4.5. ROZPIS UTKÁNÍ.....	67
8.4.5.1. PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	67
8.4.5.2. HODNOCENÍ UTKÁNÍ.....	68
8.4.5.3. STATISTIKA UTKÁNÍ	69
8.4.6. VÝSLEDKY UTKÁNÍ.....	69
8.4.7. TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU	69
8.4.8. TABULKA A SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ	70
8.4.9. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA	70
8.4.10. VYHODNOCENÍ MEZOCYKLU	71
9. KONEČNÉ SHRNUÍ FUNKCÍ DENÍKU	71
10. DISKUSE	72
11. ZÁVĚR.....	73
12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
13. SEZNAM PŘÍLOH.....	76

1. ÚVOD

Diplomová práce by měla být závěrečnou prací, ve které by měl student vysoké školy využít své, studiem získané, znalosti, aby zanechal odkaz svým nástupcům, a aby obohatil společnost o nové poznatky. Diplomová práce by měla být také dílem, které by nemělo zůstat ležet opomenuto někde v šuplíku či regálu knihovny a určeno k zapomenutí.

Z tohoto důvodu jsme se rozhodli využít našich několikaletých zkušeností z trenérské praxe a vypracovat elektronický deník pro trenéry. Plánování a evidence tréninkového procesu je poměrně složitý proces, který zahrnuje práci s velkým množstvím tabulek, seznamů a celou řadou různých funkcí. Svědomití trenéři často tráví mnoho času právě vymýšlením, upravováním a vyplňováním těchto tabulek a seznamů a na samotný tréninkový proces, či jeho přípravu, jim poté zbývá o to méně času. Tato skutečnost vede často k tomu, že trenéři své statistiky a evidence „šidí“ a často tak postrádají skutečné vypovídající hodnoty z tréninkového procesu, které by mohli využívat pro zdokonalování své práce. Náš deník by měl trenérům tuto práci co nejvíce zjednodušit a zpříjemnit, a to především díky vzájemnému propojení jednotlivých tabulek a automatizaci celé řady funkcí. Každý trenér si jistě vede svůj deník, každý má svůj způsob evidence a systému vyhodnocování výsledků svého tréninkového procesu, a proto si uvědomujeme, že se pouštíme na tenký led. Nicméně jsme se snažili, aby deník mohli využívat trenéři různých trenérských kvalifikací a trenéři na různých výkonnostních úrovních. Uvědomujeme si, že se nemůžeme zavděčit všem trenérům, přesto věříme, že se najdou trenéři, kteří si deník oblíbí a začnou jej využívat ve své praxi. Věříme, že jim deník napomůže usnadnit jejich práci při plánování, evidenci a vyhodnocování tréninkových procesů. Snažili jsme se, aby byl deník pokud možno co nejjednodušší a přehledný, a aby jej mohli používat i trenéři, kteří nejsou v práci s počítačem příliš obratní.

V průběhu vytváření deníku jsme zvažovali různá prostředí, ve kterém by se deník dal naprogramovat, a nakonec jsme se rozhodli pro cestu, která je pro nás nejpřijatelnější a která umožní, aby se deník dostal k co největšímu počtu uživatelů.

Založili jsme vlastní internetovou doménu, ze které lze do deníku vstoupit. Každý trenér, který se zaregistruje, bude mít svůj deník neustále k dispozici na internetu a bude s ním moci pracovat kdekoli a kdykoli. Díky této možnosti si tak bude moci trenér vést svůj celoživotní deník. Jednotlivé kluby, družstva a sezóny, které trenér v průběhu své trenérské kariéry vedl, budou archivovány a trenéři si tak budou moci uchovávat deníky i v elektronické podobě na jedné internetové stránce. Samozřejmě počítáme i s variantou, že někteří trenéři nemají stálý přístup k internetu, a tak bychom v budoucnu v rámci rozšíření deníku vypracovali také verzi

deníku, kterou by si trenéři mohli nainstalovat do svého počítače z CD ROM, či by si jej stáhnout z internetové domény do svého počítače. Na našich stránkách bude samozřejmě zřízena také diskuse pro uživatele, protože si uvědomujeme, že náš deník nebude dokonalý, a že bude třeba jej v průběhu využívání aktualizovat a doplňovat do něj další funkce, a to především dle podnětů uživatelů. Dále předpokládáme, že by se deník mohl stát součástí webového portálu www.fotbalzive.cz, který je součástí webových stránek České televize a pokud bude projeven zájem, poskytneme deník i dalším webovým portálům se sportovní tematikou. Předjednána je spolupráce s portálem www.trenink.com.

Věříme, že naše snaha nevyjde naprázdno, a že tato diplomová práce nebude odložena do šuplíku a neskončí na „sметиšti diplomových prací“

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2. 1. DEFINICE OBECNÉHO SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Lidé si odjakživa hrají, potřebu hrát si mají zakódovanou v genech, ke hrám jsou motivováni svými potřebami, zájmy a touhou dokazovat sami sobě své schopnosti, vyjadřovat svou převahu nad druhými a překonávat nové a nové mety, což je vede k tomu, aby se na své výkony připravovali, a tedy trénovali. První zmínky o organizované tělesné přípravě jedinců sahají do dávné minulosti a jsou spojeny již s kulturou prvobytně pospolné společnosti, kdy se lidé poprvé v dějinách lidstva začali organizovaně seskupovat za účelem lovu a obstarání potravy a kdy vznikali první taktické varianty lovu. Mezi první dochované zmínky o organizované tělesné přípravě patří zmínky o výchově a přípravě jedinců v antickém Řecku, především ve dvou státech, Spartě a Aténách, kde byla potřeba výchovy sportovně zdatných jedinců spojena s politickým či sociálním smýšlením tehdejší společnosti. Obecnou definicí tréninku se v historickém kontextu v naší zemi zabývala celá řada odborníků a z odborníků, kteří nejvíce ovlivnili rozvoj sportovního tréninku v české společnosti můžeme jmenovat například pana Choutku či Dovalila.

Pro naši práci jsme si vybrali definici, jednoho z našich předních odborníků na sportovní trénink, pana docenta Dovalila, který říká, že **trénink**, jeho řízení, plánování, evidence a následné vyhodnocování všech jeho ukazatelů je podstatnou a nezbytnou částí trenéroví činnosti (DOVALIL A KOL., 2002).

Jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku je Sportovní výkon, který je předmětem pozornosti sportovců, trenérů, odborníků, dále také sportovních fanoušků a v dnešní době i obchodních firem a partnerů, kteří v moderním sportu hrají podstatnou roli.

Sportovní výkon se buduje právě v tréninku, a proto bychom se na úvod měli s tímto pojmem seznámit.

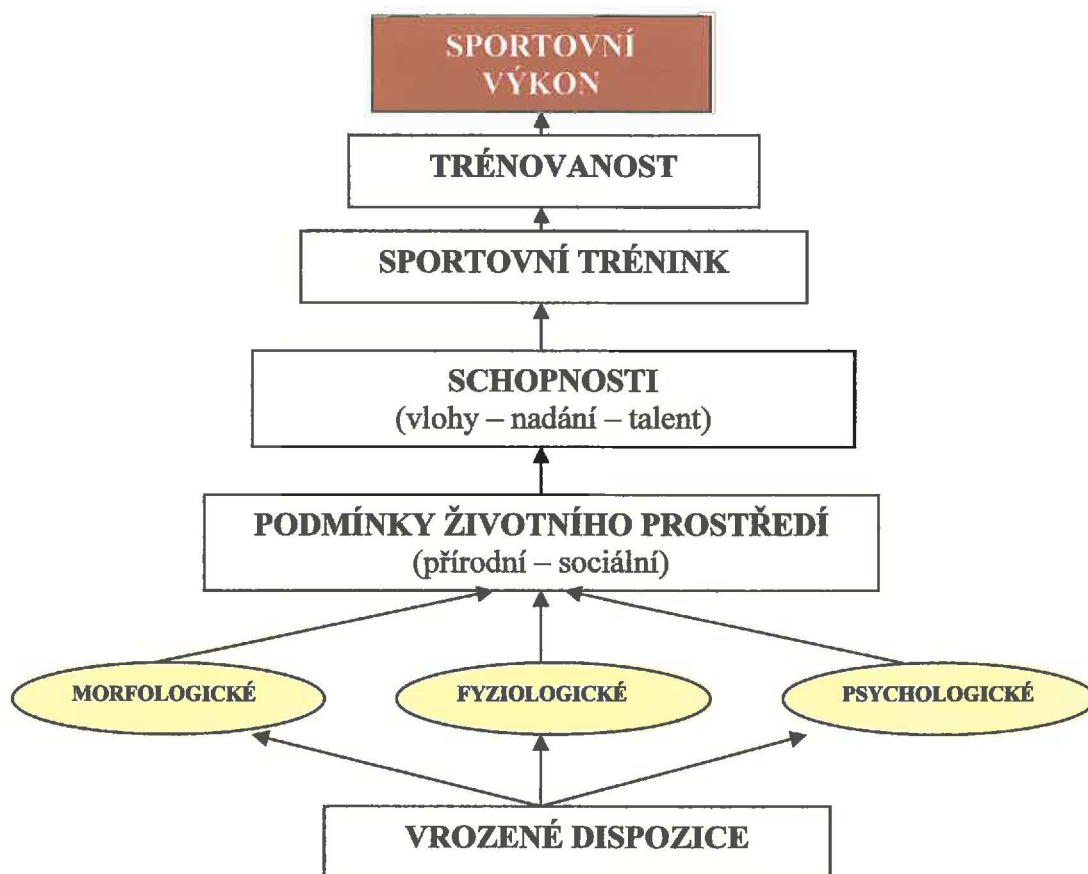
Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací (DOVALIL A KOL., 2002). Výsledky sportovní činnosti se hodnotí nejrůznějším způsobem, např. fyzikálními měrnými jednotkami (vzdálenost, čas, hmotnost), počty zásahů (branky, koše, terče, zásahy), dosažením finální situace (znemožnění odporu soupeře), subjektivním ohodnocením (body), případně kombinací uvedených způsobů.

V dnešní době je zcela běžné, že sportovci jsou v tréninku vedeni odborníky, trenéry, kteří aby získali potřebné znalosti o sportovních výkonech, musí vyhledávat a shromažďovat četné dílčí (empirické a vědecké) informace, ale především je integrovat (zajímat se o souvislosti) a pro účely sportovního tréninku je následně transformovat do roviny didaktické – tj. zkoumat CO JE PODSTATOU VÝKONU, PROČ DOCHÁZÍ K JEHO ZMĚNÁM, CO MÁ BÝT OBSAHEM TRÉNINKU A JAK POSTUPOVAT (DOVALIL A KOL., 2002). Pro úspěšnou trenérskou praxi je tato otázka zcela zásadní. Hlubší poznání obsahu sportovního výkonu, resp. specifikace požadavků, které jednotlivé typy sportovních výkonů kladou na organismus a osobnost sportovce, patří ke stěžejním cestám při hledání cesty ke zvyšování výkonnosti. Optimální výběr počtu, charakteristiky a hierarchického uspořádání požadavků vymezuje přesnější obsah a systém sportovního tréninku a dává mu potřebný směr. S jejich znalostí lze efektivněji volit příslušná cvičení a metody tréninku. Podstatnou součástí trenérových činností je také kontrola trénovanosti, která, má-li být účinná, musí být založena na sledování ukazatelů, které vycházejí z diagnostiky příslušných požadavků daného typu sportovního výkonu (DOVALIL A KOL., 2002).

Aplikace tréninkového procesu vychází ze zkušeností trenérů a v některých případech trenéři využívají také různé výzkumné studie.

Sportovní výkonnost (dispozice opakovaně podávat výkon) se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku. Zvyšování výkonnosti je proto třeba chápat v širších souvislostech, které jsou názorně zobrazeny pomocí obrázku č.1.

Obrázek č.1 – Struktura sportovního výkonu



Struktura sportovního tréninku:

Skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností se vytváří v průběhu času (tréninku), a to působením vlivů vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku. Z teoretického hlediska je možné tento komplex chápat jako celek, složený z dílčích, vzájemně propojených, částí. Chce-li trenér účinně trénovat, je nutné, aby se v tomto komplexu dostatečně orientoval. Současná teorie pro tyto účely používá systémový přístup, který pomáhá interpretovat sportovní výkon jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu neboli zákonité uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů. Jednotlivé prvky mohou být rázu somatického, motorického, psychického apod. Mohou být jednodušší (somatické znaky), ale také i složitější (koordinační schopnosti). V kontextu sportovního výkonu chápeme faktory jako relativně samostatné součásti sportovního výkonu, vycházející ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonu. Jejich společným a podstatným znakem je to, že jsou TRÉNOVATELNÉ, tj. ovlivnitelné tréninkem

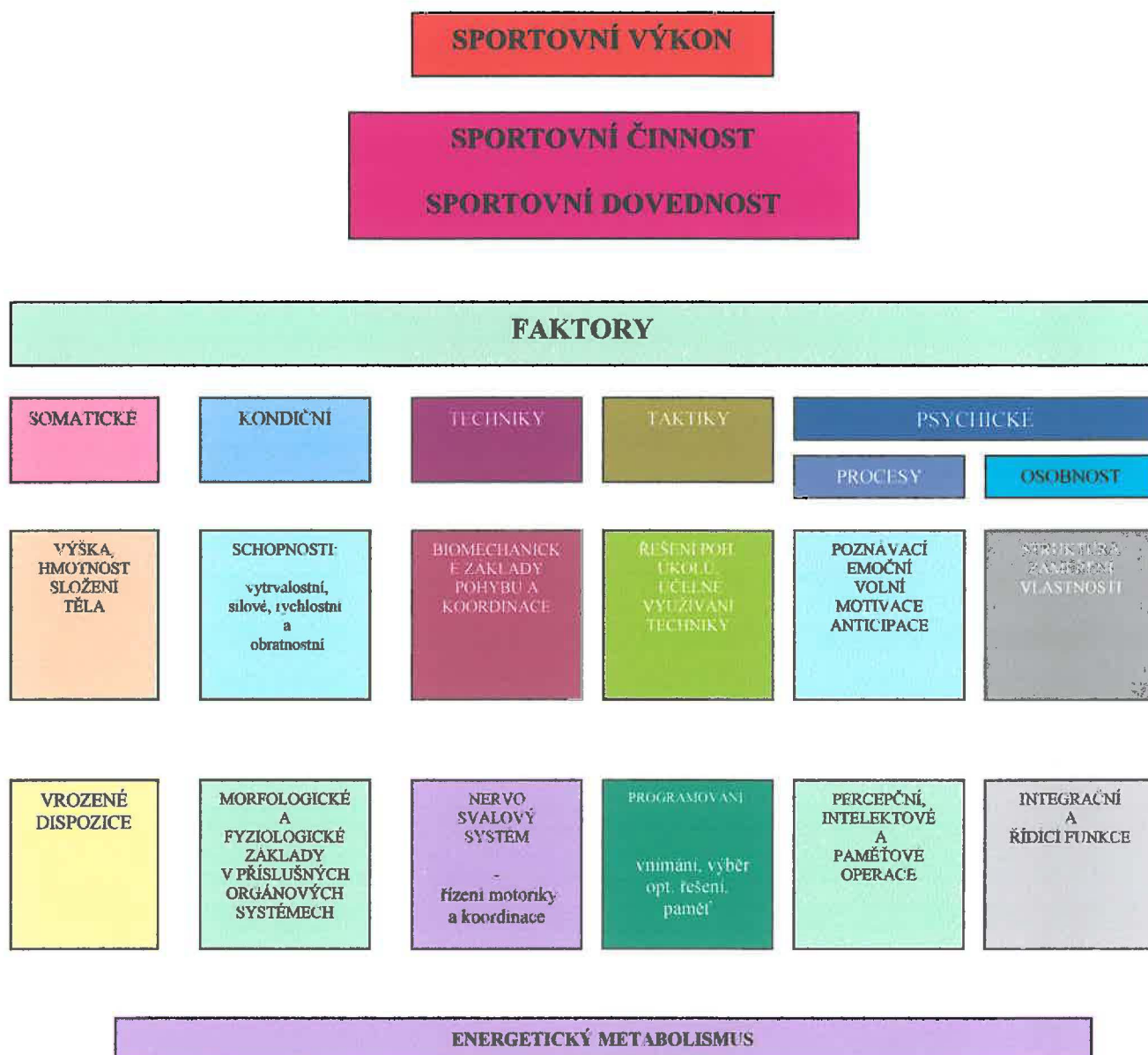
nebo se na ně bere zřetel při výběru talentovaných jedinců. Objektívni určení struktury sportovního výkonu spočívá v položení a zodpovězení základních otázek, na které hledá praxe, teorie i výzkum stále přesnější odpovědi (DOVALIL A KOL., 2002). K nejdůležitějším otázkám patří:

- NA JAKÝCH FAKTORECH ZÁVISÍ SPORTOVNÍ VÝKON?
- CO JSOU, CO PŘEDSTAVUJÍ TYTO FAKTORY A JAKÁ JE JEJICH PODSTATA?
- JAK JSOU JEDNOTLIVÉ FAKTORY PRO VÝKON DŮLEŽITÉ?
- JAKÉ JSOU VZÁJEMNÉ VZTAHY MEZI FAKTORY? JSOU VZÁJEMNĚ NEZÁVISLÉ NEBO ZÁVISLÉ? MOHOU SE OVLIVŇOVAT ČI KOMPENZOVAT?

I přesto, že se jednotlivé sportovní výkony liší, je možné a dokonce i žádoucí vytvářet určitý obecný model, který zjednodušeně, ale přehledně poskytne podrobnější obraz obsahu sportovního výkonu (viz obrázek č.2.). Model vychází z jednot vnějších projevů pohybových činností a jejich neurofyziologických mechanismů. Respektuje poznatky o stavbě a fungování lidského organismu jako dynamického systému, schopného účinně reagovat na požadavky vnějšího prostředí, i poznatky o lidské psychice.

Sportovní výkon se uskutečňuje prostřednictvím sportovní činnosti, tedy činnosti pohybové, zaměřené na dosažení maximálního výkonu. V průběhu tréninku je tato činnost osvojována a zdokonalována jako dovednost (dovednosti). Sportovní dovednost se chápe jako tréninkem získaný komplex výkonových předpokladů sportovce řešit správně a účinně úkoly dané sportovní specializace. Navenek se projevuje účelovou koordinací pohybové činnosti. Vnitřně ji zajišťují odpovídající neurofyziologické mechanismy a energetický metabolismus (DOVALIL, 1982).

Obrázek č. 2 – Hypotetický model sportovního výkonu



Uvedený model je jistou zobecňující abstrakcí, jež má napomoci vytvoření představy o struktuře sportovních výkonů. Zároveň ale charakterizuje způsob myšlení, celostního chápání a rozvíjení sportovní výkonnosti. Konkrétní naplnění v jednotlivých sportech se samozřejmě liší.

Sportovní výkon a jeho změny je nezbytné chápat jako výsledek mnohaletého působení nejrozličnějších vlivů (dědičnosti, prostředí, tréninku, materiálních podmínek atd.). Výsledkem je určitá skladba vlastností, schopností, vědomostí, dovedností atd., která sportovci umožní podat konkrétní sportovní výkon. Ukazuje se, že čím vyšší má být sportovní výkonnost

(dispozice opakovaně podávat výkon), tím větší důležitost má optimální skladba faktorů podmiňujících tuto výkonnost. Chápeme-li výkonnost jako integraci faktorů, je logické, že absence nebo nižší úroveň některého z nich znamená oslabení finálního produktu, kterým je v tomto případě sportovní výkon (CHOUTKA, 1981).

Jak již bylo zmíněno v textu výše, většina faktorů je ovlivnitelných záměrným a dlouhodobým působením, které u sportovců můžeme nazvat tréninkem a díky vzájemné integraci tímto můžeme ovlivňovat samotný sportovní výkon.

Somatické faktory:

Somatické faktory jsou poměrně stálé a ve značné míře jsou geneticky podmíněné, ale hrají v řadě sportů velmi významnou roli.

Hlavní somatické faktory jsou:

- Výška a hmotnost těla
- Délkové rozměry a poměry
- Složení těla
- Tělesný typ

Somatotyp, souhrn tvarových znaků jedinců, se vyjadřuje pomocí tří čísel (sedmibodové stupnice), první číslo značí endomorfní, druhé číslo mezomorfní a třetí číslo ektomorfní komponenty. Zjednodušeně řečeno: endomorfie vyjadřuje tělesnou tloušťku osoby (množství podkožního tuku), mezomorfie označuje stupeň rozvoje svalstva a kostry a ektomorfie vyjadřuje relativní linearitu (stupeň podélného rozložení tělesné hmoty, křehkost, vytáhlost, útlost). V dnešní době se mnoho odborníků a trenérů, při výběru talentů zaměřuje právě na somatotyp jednotlivých dětí, což některé talentované děti předem vyřadí z výběru i přesto, že ostatní faktory mají na vyšší úrovni než vybraní „urostlejší jedinci“. Tato skutečnost je dána především tím, že somatické faktory, jak již bylo uvedeno výše, jsou poměrně stálé a dané geneticky, což u některých sportů může mít za následek předčasné vyčlenění sportovce z kolektivu daného sportovního odvětví či disciplíny (hokej, basketbal, volejbal). Samozřejmě se najdou i výjimky, ale ty jsou opravdu ojedinělé.

Kondiční faktory:

Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovních výkonů, lze identifikovat projevy „síly“, „vytrvalosti“, „rychlosti“ aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší. Byly koncipovány různé teorie a modely pohybových schopností. Pohybové schopnosti jsou výsledkem složitých vazeb součinnosti různých systémů uvnitř organismu. Tato integrace se realizuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí a psychických procesů. Při identifikaci jednotlivých pohybových schopností se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti. Schopnost je definována jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný individuální předpoklad výkonu v určité činnosti. Pohybové činnosti se v tomto duchu chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti (zčásti vrozené), v pohybové činnosti se také projevují. Všeobecně je akceptováno (poprvé GRUNDLACH, 1968, SCHNABEL A KOL., 1997 a další) rozdělení schopností na kondiční a koordinační, nověji se uvažuje o třídě schopností hybridních. Tyto schopnosti jsou tréninkem ovlivnitelné daleko více než somatické faktory, ale určitou roli si v jejich rozvoji stále ponechávají geneticky vrozené dispozice (DOVALIL A KOL., 2002).

Faktory techniky:

Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu. Technika se od počátku moderního sportu významně podílela na vzestupu sportovní výkonnosti. Technické faktory jsou ovlivnitelné tréninkem a jak trenéři, tak i samotní sportovci se snaží neustále hledat cesty ke zlepšení jejich techniky. Dovednosti jsou učením získané předpoklady řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol, čili efektivně vykonávat určitou činnost. Sportovní dovednosti se v tréninkovém procesu formují, zpevňují a stabilizují při součinnosti senzorických, psychických a nervosvalových funkcí organismu. Technika je především záležitostí řízení motoriky. Cílem je dosažení dokonalé efektivní organizace sportovní činnosti, tj. takového uspořádání pohybu v prostoru a čase, které vede k úspěšnému řešení požadovaného pohybového úkolu. Styl v zásadě určuje dokonalá souhra zúčastněných svalových skupin, řízená nervosvalovou soustavou. Rozvoj techniky je součástí tréninku v průběhu celé sportovní kariéry. Zpočátku jde o osvojování a zdokonalování základů, u zkušených sportovců o procesy diferenciacce, integrace a stabilizace.

Faktory taktiky:

Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Ten však bezprostředně souvisí s technickými aspekty, takže realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky. Výběr řešení se promítá v individuálním nebo kolektivním taktickém jednání sportovců. Největší význam má taktika v úpolových sportech a ve sportovních hrách. Vyplývá to z proměnlivých podmínek sportovního boje a z přímého kontaktu sportovců. Procesy myšlení, vědomosti a intelektové schopnosti umožňují taktické myšlení. Procesy taktického myšlení se postupně formují v konkrétní představy o vhodném řešení dané situace, které se v této podobě nefixují v určitých celcích – vzorcích podle jejich dominantního účelu. Ty se pak dále zpevňují a navzájem propojují ve složitější struktury, tvoří řetězce a celé sítě, které jsou v podstatě neurofyzilogickými základy taktických dovedností. Současně s jejich formováním dochází k úzké součinnosti s příslušnými technickými dovednostmi, a také s fyziologickými funkcemi příslušných vnitřních orgánů a s energetickými zdroji (DOVALIL A KOL., 2002).

Psychické faktory:

Psychické faktory mají u všech typů výkonů zásadní význam a to i přesto, že struktura výkonu vychází ze sportovní specializace. Mnohé psychické faktory se ovšem vztahují přímo i zprostředkovaně k samotnému tréninku. Výkon závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslových orgánů motoriky), instrumentálních strukturách (získaných dovednostech) a neintelektuálních faktorech (motivaci, emocích a únavě), (CATTELL, 1970). Tyto faktory nejsou stejnorodé, některé lze rozvíjet, jiné jsou relativně stálé, jiné charakterizuje značná dynamika, existují vztahy s korovými oblastmi mozku i s podkorovými centry. V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Schopnosti jsou ve sportu obecně uznávány, motivace ale bývá, zvláště u schopného člověka, považována za automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti. Schopnosti dělíme na senzorické, pohybové a intelektuální. Pohybové schopnosti jsme popisovali výše v tomto textu. Schopnosti senzorické jsou založeny na smyslech člověka (úrovni jeho cití a vnímání) nezanedbatelným způsobem ovlivňují výkon ve sportu. Intelektuální schopnosti ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti. Ve sportu se často uvažuje o pohybové inteligenci, která představuje trs schopností s těžištěm v motorické docilitě (učenílivosti pohybů). Motivace je vysvětlována jako podněcující příčina chování, rozhoduje o vzniku, směru a intenzitě jednání člověka, rozhoduje o dynamice

chování člověka. S motivací úzce souvisí i pojem „aktivační úroveň“, která vypovídá o aktuálním psychickém stavu člověka, především z hlediska kvantitativního, tj. z hlediska intenzity napětí, které člověk prožívá. Rozpoznání optima pro jednotlivé sportovní činnosti a nalezení cesty k jejich navození je největším uměním psychologické přípravy sportovce.

Fyziologické funkce a energetické zabezpečení výkonu:

Sportovní výkony kladou různé nároky na orgány lidského těla a jejich funkce. Fyziologická reakce organismu při výkonu většinou znamená, že řada funkcí dosahuje hraničních hodnot. Tréninkem pak dochází k adaptačním změnám (změnám morfologickým a psychologickým). Reakce i adaptační děje jsou regulovány v několika úrovních.

- 1) Nervové regulace integrují (sjednocují) činnost organismu, jsou vysoce specifické a funkčně nadřazené všem dalším regulačním soustavám. Jejich působení se uskutečňuje po předem vymezených drahách (na bázi elektrochemických změn) a je velmi rychlé.
- 2) Látkové (metabolické) regulace zahrnují regulaci hormonální, zpětnovazebně podmíněně pomalejší regulace s menší specifičností účinku (systémové regulace s dopadem na jednotlivé orgány či celý organismus, s následnou odezvou na buněčné úrovni, s dopadem do homeostatických dějů, růstu, vývoje, celkového metabolismu aj. a regulace imunitní, pomalé a velmi specifické. Fyziologické funkce a jejich adaptační změny vlivem tréninku umožňují organismu (v rámci daných genetických předpokladů) optimálně reagovat na zatížení. Jednotlivé systémy člověka zde plní různě podstatnou úlohu v rámci celkové odpovědi (HAVLÍČKOVÁ A KOL., 1993).

Sportovní disciplíny vysoké maximální intenzity, které trvají krátkou dobu, využívají přednostně nervosvalový systém. Disciplíny prováděné submaximální intenzitou využívají hlavně systém nervosvalový, srdečně cévní a dýchací. Sporty se zatížením střední intenzity využívají přednostně systém srdečně cévní, dýchací a systém nervosvalový. Zatížení mírné intenzity a velmi dlouhého trvání využívají všech krevních zásob, plně i systém srdečně cévní a dýchací, nervosvalový a dokonce i pasivní hybný systém.

Teoretická interpretace sportovního tréninku

Sportovní trénink probíhá ve skutečnosti jako komplexní proces. Teoretické vysvětlení podstaty tréninku, které má usnadnit jeho praktické zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti. Na tomto základě lze posléze zodpovědně volit adekvátní obsah tréninku, jeho koncepci a stavbu, vhodné metody atd.

Ve velmi zjednodušené podobě lze hovořit o procesu biologického přizpůsobení zvýšené tělesné námaze (o vytváření energetických rezerv a distribuci energie, o aktivitě různých orgánů aj.). Současně s tím je třeba se naučit řadu nových pohybů, přičemž jejich osvojování je nutno opřít poznatky motorického učení. Interakční aspekty sportovního tréninku jsou určovány reálnými vztahy účastníků tréninku a soutěžení, jejich chováním vycházejícím z individuální psychiky. Jmenované procesy vymezují sportovní trénink jako celek, přitom se vzájemně podmiňují, prolínají a doplňují. Motorické učení je často spojováno se zatížením, tedy současným požadavkem vyvolat jisté biologické změny. Stejně tak ovlivňování psychiky a vytváření meziosobních vztahů neprobíhá mimo tréninkovou a soutěžní činnost – naopak uskutečňuje se v nedělitelné spojitosti.

Systémové pojetí sportovního tréninku

Systémové pojetí sportovního tréninku se snaží o ucelenou koncepci, na jejímž základě se uskutečňuje tréninkový proces. Uplatňuje se přitom systémový přístup, obecně definovaný jako způsob myšlení a řešení, při němž jsou jevy chápány komplexně v jejich vnitřních a vnějších souvislostech (HAVLÍČEK, 1977).

Z pohledu praxe se sportovní trénink chápe jako plánovitě řízený pedagogický proces, který má promyšlenou činností sportovců a trenérů zajistit výkonnostní rozvoj. Systém sportovního tréninku lze vymezit jako účelné, na základě určitých principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti. Může jít jak o teoretický komplex poznatků, tak i o praktické obsahové a organizační uspořádání tréninku.

Trénink ve sportu má svůj vnitřní obsah, který se vždy realizuje v určitém prostředí. Také tyto vnější podmínky ovlivňují trénink a jeho výsledky: společenská atmosféra, zázemí sportovce (rodina, přátelé, ekonomické možnosti), technické zajištění (stadiony, hřiště, náradí a náčiní), organizace (veřejné možnosti, kluby).

Vlastní systém tréninku zahrnuje:

- Charakteristiky struktury sportovního výkonu
- Charakteristiky jednotlivých složek tréninku
- Prostředky a metody tréninku
- Charakteristiky zatížení
- Zásady stavby tréninku
- Řízení tréninku

Toto obecné schéma se v každém sportu konkretizuje podle jeho specifických požadavků.

Pokud chceme v příslušném sportu hovořit o tréninku, musíme znát následující:

- Objektivní požadavky příslušného sportovního výkonu
- Specifikaci složek sportovního tréninku
- Inventář cvičení a metod tréninku
- Zásady pro jejich využití v tréninkových cyklech
- Parametry tréninkového a závodního zatížení
- Způsob evidence, způsob a harmonogram kontroly připravenosti, vyhodnocování tréninku a jeho plánování jako nástrojů řízení.

Z hlediska teoretického byl sportovní trénink charakterizován jako proces adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Z pohledu jeho praktické realizace pak jde o pedagogický proces v ose:

CÍL → STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU → ÚKOLY TRÉNINKU → OBSAH → PROSTŘEDKY → METODY → TRÉNOVANOST → SPORTOVNÍ FORMA → VÝKON

Cílem sportovního tréninku je dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě komplexního rozvoje sportovce.

Struktura sportovního výkonu je komplex faktorů různého obsahu (faktory somatické, kondiční, technické, taktické a psychické), které sportovní výkon vytvářejí a podmiňují.

Úkoly tréninku zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferencovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých složek tréninku: v přípravě kondiční, technické, taktické psychologické a v celkovém výchovném působení (DOVALIL A KOL., 2002).

Obsah tréninku vymezuje to, co musí být odtrénováno, aby se splnily úkoly tréninku, a aby bylo dosaženo jeho cíle. Jednoduše řečeno, to co musí trenér zprostředkovat a co si musí sportovec osvojit a zdokonalit, aby ovládl požadovanou činnost (činnosti) na co možná nejvyšší úrovni: jedná se o celou řadu schopností, jako například, sportovní dovednosti, kondiční a koordinační pohybové schopnosti, vědomosti, psychické vlastnosti a schopnosti aj.

Tréninkové prostředky slouží k plnění tréninkových úkolů. Mezi tréninkové prostředky patří:

- Tréninková cvičení jako základní a nejdůležitější prostředky
- Zařízení (haly, bazény, hřiště, dráhy aj.)
- Náčiní (míče, lodě, nářadí, kola, lyže aj.)
- Pomocná zařízení (jámy, lanče, trenažéry aj.)
- Měřicí zařízení (časomíry, dynamometry, sporttestery aj.)
- Audiovizuální prostředky (video, film, schémata, obrázky aj.)
- Zotavné a podpůrné prostředky (sauna, koupele, masáže, výživa aj.)
- Psychologické prostředky (hypnóza, ideomotorický trénink aj.)

Tréninkové metody jsou vlastně postupy, vztahující se ke způsobům tréninku. Metodou chápeme zobecněný, promyšlený a ověřený způsob činnosti, jenž slouží k řešení určitých typů problémů a přispívá k dosažení stanoveného cíle. Jde o jistý „vzorec postupu“ v podobě zásad, pravidel, který je záměrně naplňován, zdůvodněn a hodí se k opakovanému použití. O metodě můžeme mluvit jen tehdy, děláme –li něco určitým způsobem a víme přitom, že to děláme správným způsobem. Tréninkových metod se vyděluje a používá značný počet (např. kondiční přípravy, metody osvojování sportovních dovedností, metody sociálního učení, metody výchovy), systematika se obvykle rozpracovává podle jednotlivých sportů s ohledem na konkrétní úkoly jednotlivých složek tréninku. V závislosti na poznatcích o struktuře sportovního výkonu je možné trénink jeho různorodé úkoly, obsah, prostředky a metody členit do několika složek (DOVALIL A KOL., 2002).

SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI: jejich osvojování v tréninku a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru výhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností; systémově tuto problematiku řeší jako složka tréninku hlavně technická a taktická příprava.

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI: jejich stimulace odpovídajícím zatížením, s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu; systémově tento okruh řeší jako složka tréninku kondiční příprava.

PSYCHIKA SPORTOVCE: ve smyslu specifických, ale i obecnějších psychických a sociálních požadavků výkonu a sportu; systémově se těmito otázkami zabývá relativně samostatná složka tréninku psychologická příprava a výchova sportovce.

Trénovanost, znamená souhrnný stav připravenosti sportovce, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušného sportovní specializace. Je komplexem specifických a nespecifických, kvalitativních i kvantitativních změn v organismu i psychice sportovce, k nimž dochází v důsledku tréninku (v podstatě kondiční, technická, taktická a psychická připravenost) (DOVALIL A KOL., 1982). Trénovanost je vždy pro každý sport jiná a nelze ji mezi sporty porovnávat. Trénovanost představuje aktuální stav sportovce, který se mění v čase a lze ho ovlivňovat. V tomto smyslu je trénovanost především funkcí tréninku. Trénink spočívá ve snaze o změnu stavu sportovce, v plánovitém převádění dosažené trénovanosti ve stav nový, kvantitativně i kvalitativně vyšší (DOVALIL A KOL., 2002).

Sportovní forma, vyžaduje stav optimální specializované připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů. Je dána vysokou úrovní kondiční, technické, taktické a psychické připravenosti sportovce a především jejich propojením, sladěním a homogenní celek, v němž psychika hraje dominantní roli (DOVALIL A KOL., 1982). Sportovní forma vychází z trénovanosti sportovce, někteří trenéři ji často, ale ne zcela přesně, považují za její nejvyšší úroveň. Zatímco trénovanost znamená aktuální stav jednotlivých komponent struktury sportovního výkonu, sportovní forma je dána nejvyšší úrovní kondičních, technických, taktických a psychických faktorů výkonu a především jejich propojením, sladěním, v homogenní celek. Jejím ukazatelem jsou sportovní výkony dosahované v soutěžích (DOVALIL A KOL., 2002).

Sportovní forma je pojem relativní, ne každý výkon může u různých sportovců znamenat různou formu. Dominantní roli hraje především psychická připravenost – stabilita psychických procesů a zvládnutí emocionálních stavů.

Zvláštní formou sportovní formy je týmová sportovní forma. Její základ tvoří forma jednotlivců a vzniká jejich dokonale osvojenou a sladěnou součinností. Specifickým problémem tréninku je dosažení a udržení sportovní formy. Tento problém se dá řešit koncepcí ročního tréninkového cyklu a obsahem přípravného, předzávodního a závodního období. Vychází se přitom z poznatků o fázovém charakteru sportovní formy.

V první fázi se vytváří základy budoucí formy, ve druhé fázi se sportovní forma ladí, ve třetí fázi je trénink zaměřen na udržení sportovní formy a následně dochází k poklesu

sportovní formy. Sportovní formu lze udržet maximálně 2–3 měsíce. Čím vyšší sportovní forma je, tím těžší je jí udržet.

Přepětí je krátkodobý negativní stav, jednorázově narušující normální činnost organismu. Často k němu dochází v případě, kdy se sportovec snaží o dosažení hraničního výkonu maximálním vzepětím, nasazením všech sil, psychickou mobilizací, aniž by byl k takovému výkonu předchozím tréninkem dostatečně připraven. Přepětí se projevuje enormním vyčerpáním, často doprovázeným narušením normální činnosti oběhového systému (HAVLÍČKOVÁ A KOL., 1993).

Přetrénování znamená komplexní negativní stav sportovce. Nejedná se jen o ztrátu sportovní formy, ale i o trvalejší pokles výkonnosti trénovanosti, k němuž dochází vlivem dlouhodobého přetěžování. Jde jak o psychické tak i fyzické vyčerpání. Důležitým biochemickým ukazatelem přetrénování je zvýšená hladina močoviny. Odstranění stavu přetrénování trvá zpravidla delší dobu.

Řízení sportovního tréninku

Řízením sportovního tréninku je myšleno vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku. Souvisí s vedením, ovlivňováním a hodnocením svěřenců. V tomto smyslu můžeme hovořit o pedagogice a didaktice. Z fyziologického hlediska se jedná o přesné stanovení zatížení, jeho druhu a velikosti, jeho racionálního rozložení v čase, a také o dynamiku parametrů zatížení podle dosahovaných změn ve stavu trénovanosti, které lze postihnout vhodnou kontrolou.

Trenér je hlavním a řídícím článkem tohoto tréninkového procesu. Trenér zprostředkovává vědomosti o tréninku a soutěžení, zabývá se motivací sportovců, formuje postoje a chování svěřenců, koordinuje jejich vzájemné vztahy, organizuje a realizuje trénink, volí obsah, prostředky a metody tréninku a samozřejmě trénink sám vede. Trenéři se často rekrutují z řad bývalých sportovců, kteří tréninkový proces realizují intuitivně a využívají převážně své osobní zkušenosti. Současný stav poznání sportovního tréninku již však poskytuje také potřebné teoretické základy, jejichž využívání může sloužit jako odrazový můstek pro trenéry, kteří chtějí o své činnosti více přemýšlet (HAVLÍČEK, 1977).

Činnosti trenéra můžeme rozložit do několika základních činností:

- PROJEKČNÍ A PLÁNOVACÍ
- ORGANIZAČNÍ
- REALIZAČNÍ

Projekční a plánovací činnosti jsou v dnešní době nezbytnou součástí práce úspěšného trenéra. Trenér promýšlí a formuluje koncepci tréninku a výkonnostní cíl, úkoly pro jednotlivé složky tréninku, obsah, postup, stavbu tréninku. Trenérem vytvořené plány slouží jako základ praktické tréninkové činnosti. Námi vypracovaný tréninkový deník s touto činností trenéra také počítá a snaží se trenérovi napomoci při vytváření tréninkových plánů a plánů zatížení (HAVLÍČEK, 1977).

Organizační činnosti trenéra spočívají v samotném zajištění tréninkového procesu a nejen jeho. Ve výkonnostním sportu tuto práci zastávají členové realizačních týmů, kteří se starají o celkové organizační zajištění tréninkového procesu. Ať už se jedná o prostory, vybavení, životosprávu nebo o lékařský dohled.

Činnosti realizační spočívají v samotné aplikaci tréninkových záměrů do samotného tréninku. Tyto činnosti mají výraznou povahu interakcí, tzn., že při nich dochází k vzájemnému kontaktu trenéra a sportovce. Trenér navrhuje, určuje co se má trénovat, současně dává pokyny k provedení a sleduje průběh tréninku a vyhodnocuje jeho výsledky. Hodnotí své svěřence, záměrně na ně působí a tímto je i vychovává. Specifickou oblastí trenérské činnosti je vedení sportovců v soutěži, kde stoupají nároky na řízení v mimořádných situacích (tzv. coaching). Jde často o emocionálně vypjaté situace a dobrý trenér se pozná především podle toho, jakým způsobem se v průběhu soutěže chová, jak rychle a kvalitně je schopen zareagovat na vzniklé situace a na samotném řízení svěřenců v průběhu soutěže.

Technologie řízení tréninku

Stav trénovanosti jedince, který je mimo jiné dán také psychickým stavem jedince, se v čase mění a je záměrným působením ovlivnitelný. Aby mohl trenér tento proces řídit, musí na základě diagnostiky usilovat o změnu výchozího (průběžného) stavu trénovanosti. Těchto změn lze docílit díky promyšlené organizaci, a to převážně pohybového režimu (cvičení jsou uspořádána do tréninkových jednotek a cyklů, jsou aplikována jako zatížení podle určitých metod a principů, ve zdůvodněné posloupnosti atd.) (HAVLÍČEK, 1977). Představy o řízení tréninkového procesu je možné formulovat do podoby určitých pravidel nebo doporučení. V tréninku se musí počítat také s náhodou a pravděpodobností. Každý trenér si také tréninkový plán upravuje v průběhu samotných tréninkových jednotek a cyklů, a to na základě

různých vlivů (počasí, aktuální nálada, aktuální stav atd.), proto jsme do plánu zatížení v našem deníku pracovali i s touto variantou, že ne vždy trenér v tréninku odtrénuje to, co má naplánováno.

Vezmeme-li v úvahu obecné poznatky, zásady, požadavky a podmínky účinného řízení, pro potřeby tréninku to znamená:

- provádět diagnostiku aktuálního stavu sportovce (družstva)
- vytvářet plánovaný cílový model stavu trénovanosti sportovce (družstva)
- stanovit systém tréninkových vlivů a pokusit se je evidovat, sumovat
- systematicky kontrolovat změny, k nimž dochází, a následně posuzovat účinky zvoleného tréninku

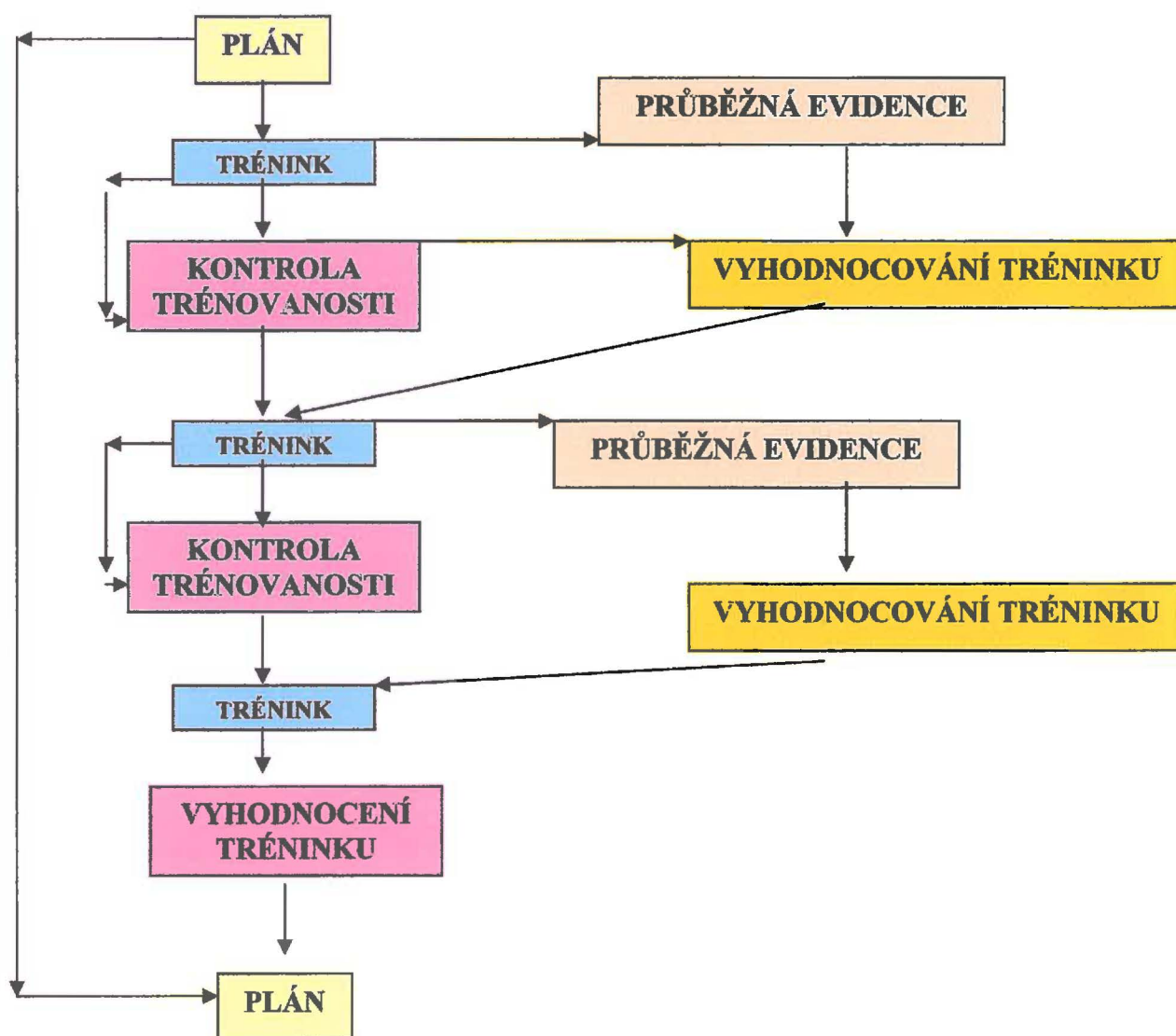
Je žádoucí, aby trenér usiloval o splnění uvedených požadavků a to v kvantitativní podobě, tj. aby se vyjadřoval pokud možno numericky a to vzhledem k potřebám přesnějšího a srozumitelnějšího vyhodnocování. Kvantitativní popis stavu trénovanosti sportovce by měl vycházet ze struktury sportovního výkonu. Požadavek kvantifikace platí i pro tréninkové vlivy – hodnocení druhu a velikosti zatížení pro dosažení změn trénovanosti a jejich komponent, upřesnění vtažů zatížení a zotavení, udržení dosažených změn na potřebné úrovni. Zvládnutí zatížení proto patří ke stěžejním bodům, podmiňujícím racionální řízení tréninku a v našem deníku se tomuto tématu věnuje speciální tabulka. Nejde jen o vyjadřování zatížení, ale hlavně o zkoumání vztahů zatížení – adaptační změny v různých cyklech tréninku, počínaje tréninkovou jednotkou až k ročnímu či víceletému cyklu (HAVLÍČEK, 1977).

Konkrétní možnosti řízení tréninkového procesu spočívají:

- a) v manipulaci s druhem zatížení (výběr a posloupnost cvičení)
- b) v manipulaci s velikostí zatížení (objem a intenzita)
- c) ve frekvenci zatěžování (zatížení – zotavení)

V tréninkové praxi často rozhoduje zkušenost a profesionální cit, chceme-li zvýšit efektivitu tréninku, musíme je doplnit hledáním a ověřováním úspěšných postupů, a tak rozhodovací procesy objektivizovat. Řízení se na tomto základě uskutečňuje prostřednictvím plánování a evidence tréninku, kontroly trénovanosti a vyhodnocování tréninku (viz. obrázek č. 3.) (DOVALIL A KOL., 2002).

Obr. č. 3. – technologické schéma řízení tréninku



Plánem tréninkového procesu se rozumí určitá zdůvodněná představa o tréninkové činnosti ve vymezeném časovém období. S ohledem na stav sportovce je upřesňován v konkrétním programu tréninku, jeho podmínky, obsah a organizace navozují konkrétní tréninkovou či soutěžní činnost. Kontrola trénovanosti působí jako forma zpětné vazby k tréninku. Proto, aby byl tréninkový proces efektivní, musí být všechny kroky od plánování, evidence, kontroly, až po vyhodnocování, uceleny v jeden celek, neboť se vzájemně podmiňují.

Plánování tréninkového procesu

Vytvoření představ o budoucí tréninkové činnosti považujeme za hlavní východisko řešení. Sestavení tréninkového plánu je prvním krokem tréninkové činnosti a i v našem deníku trenér začíná právě tímto krokem. Plánování je důležité především z hlediska růstu sportovního výkonu. Plánování je vlastně převádění koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho rozložení v čase, jeho návaznosti, sleduje se tím určitá vnitřní logika. Pokud chce trenér hovořit o koncepci tréninku, musí si uvědomit, k jakým dílčím cílům chce v určitém období dospět, z jakého důvodu klade důraz na splnění určitých požadavků, proč volí určité prostředky, metody apod. Úspěšné plánování se zakládá na hlubokých znalostech a respektování souvislostí tréninku. Jedná se o práci tvořivou, ale zároveň mimořádně obtížnou (DOVALIL A KOL. 2002).

S ohledem na sportovní odvětví se rozlišují plány individuální a skupinové (v nichž nelze brát plný ohled na všechny individuální zvláštnosti, mohou však být doplněny plány individuálními).

Základem celého plánování je Plán perspektivní. Jedná se o víceletý plán, ve kterém by měl trenér rozložit cíle a úkoly tréninku do jednotlivých etap, podle věkových zvláštností a zákonitostí růstu výkonnosti. Jde vlastně o dlouhodobou koncepci tréninku. Tyto plány se používají u vrcholových sportovců v mezidobích důležitých soutěží (OH, MS ..) (DOVALIL, 2002).

Roční tréninkový plán již detailněji určuje úkoly a zaměření jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Nejdůležitějším faktorem vytváření ročního tréninkového plánu je vyhodnocení uplynulého roku a poučení se z případných chyb a nedostatků. Plán je obvykle vypracován v písemné formě, a pokud je to možné, využívá v dostupné míře také konkrétní kvantitativní údaje. Roční plán obvykle zahrnuje:

- stručnou charakteristiku závodníka (družstva)
- hlavní výchozí údaje z minulého roku (zatížení trénovanost)
- cíle a úkoly na rok
- kalendář soutěží a jejich diferenciaci
- periodizaci ročního cyklu a úkoly pro jednotlivá období dle složek tréninku
- rozložení tréninkového zatížení v průběhu roku (objem a intenzita zatížení)
- orientační ukazatele trénovanosti, jichž má být dosaženo
- harmonogram kontrol trénovanosti, včetně lékařských prohlídek
- podle potřeby nástin hlavních tréninkových metod
- personální zabezpečení (realizační tým atd..)

- materiální (případně i ekonomické) zajištění tréninku

Operativní plány podrobněji rozepisují požadavky ročního plánu. Jedná se o mezocykly a mikrocykly. Úkoly ročního plánu se zde specifikují do kratších úseků. Operativní plány slouží jako východiska pro přípravu tréninkových jednotek.

Plán tréninkové jednotky obsahuje náplň jejích jednotlivých částí (úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná), časové rozvržení, výběr cvičení, jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení, metodické pokyny předpokládanou organizaci (hromadnou, skupinovou, individuální). U příprav tréninkových jednotek se kromě slovního popisu využívá také grafické znázornění jednotlivých cvičení, pomocí daných grafických symbolů a schémat. Plánování představuje nepřetržitý proces, tak jak je uvedeno výše v tomto textu. Formulace plánu znamená pouze výchozí pozici, plán je v průběhu období upravován a koordinován dle různých aspektů, jako například výkonnost a trénovanost, ale také i podle počasí, nálady aj.. Proto je třeba mít na paměti, že sportovní výkon není automaticky zajišťován splněním plánovaného tréninku, ale změnami, které trénink vyvolal.

Evidence tréninku

Evidence tréninku je podstatnou částí našeho trenérského deníku. Jedná se vlastně o zaznamenávání všech důležitých podstatných údajů o tréninkovém procesu v přehledné a srozumitelné formě. Ať už mluvíme o evidenci tréninkového a závodního zatížení nebo o statistických informacích, vypracovaných na jejich základě.

Pokud chce trenér přistupovat k tréninku zodpovědně, musí rozumět a mít dostatečné informace o druhu a velikosti zatížení. Toto je důležité i pro vyhodnocování tréninku.

Evidenci tréninkového zatížení v našem deníku řešíme prostřednictvím „plánů zatížení“, kde v jednom případě evidujeme plán pro daný cyklus a tréninkovou jednotku (obsah a objem cvičení) a v druhém případě zaznamenáváme skutečné hodnoty odtrenovaného obsahu a objemu. Trenér tak má k dispozici přehled o tom, co naplánoval a co skutečně odtrenoval, a tyto hodnoty může používat pro plány na příští tréninkové období. Viz. „Zatížení týdne a mezocyklu“.

Vyhodnocení tréninku

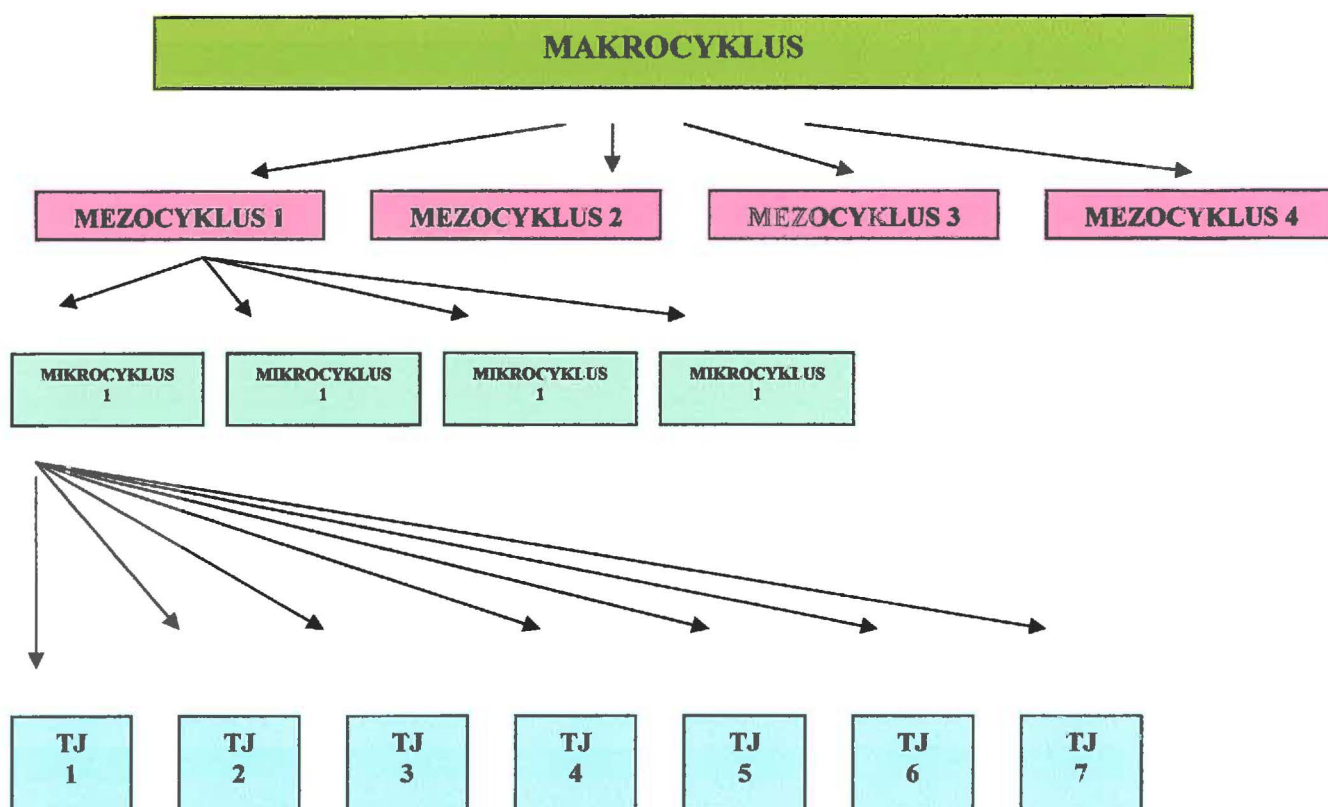
Vyhodnocení tréninku je poslední činností v cyklu jeho řízení. Jedná se o vyhodnocení a konfrontaci ukazatelů trénovanosti i samotného výkonu a ukazatelů tréninku a jejich změn. Každý sportovec si během tréninku klade otázku, zda to co dělá, vede skutečně ke zvyšování jeho výkonnosti. Tu samou otázku by si měl klást také trenér, který by měl být schopen svěřencům na tyto otázky také odpovědět. Proč zrovna teď dělají tohle, a proč zrovna tak dlouho atd. Každý sportovec, především v dětském věku, tyto otázky trenérovi klade a mnohdy na své otázky nedostane odpovídající srozumitelnou odpověď. Vyhodnocení tréninku je víceméně analytická práce, která pomáhá trenérovi s přípravou na následující období. Trenér se může z dobře vyhodnoceného tréninku poučit a na základě těchto znaků zlepšovat svou práci.

Tréninkové cykly

Tréninkové cykly se pro různé sporty liší. Z hlediska plánování tréninkového procesu již bylo členění do cyklů zmíněno výše v textu. Pro přesnost jen uvedeme strukturu tréninkových cyklů, a to zejména proto, že s nimi v našem deníku také pracujeme. Obrázek č. 4. zobrazuje strukturu tréninkových cyklů.

Makrocyklus je složen z jednotlivých mezocyklů, které se střídají a opakují podle principů stavby tréninku v delší časové dimenzi. Makrocyklus trvá několik měsíců až let. Mezocyklus je složen z jednotlivých mikrocyklů. Vyjadřuje především delší období (přípravní, hlavní, přechodné). Mikrocykly jsou kratší časové úseky, většinou se používají týdny a jsou složeny z jednotlivých tréninkových jednotek. Tréninkové jednotky slouží již jako příprava pro samotnou trenérskou praxi a každá tréninková jednotka je složena s části úvodní, ve které by se sportovci měli připravit na následující činnost. Následuje část průpravná část, ve které by se měl sportovec připravit na činnost v části hlavní, ve které by se měly plnit hlavní úkoly, dané plánem příslušného mikrocyklu. Poslední částí tréninkové jednotky je část závěrečná, ve které by se sportovec měl postupně zotavit a uklidnit.

Obrázek č.4. – struktura tréninkových cyklů



2.2. DEFINICE FOTBALOVÉHO TRÉNINKU

Fotbal je v naší zemi a i na celé planetě vzhledem k historickému vývoji, svému charakteru, dostupnosti a přitažlivosti nejoblíbenějším sportovním odvětvím. Fotbal se svým charakterem řadí mezi sportovní kolektivní brankové hry.

Sportovní výkon ve fotbale je složen ze sportovního výkonu jedince (herní činnost jednotlivce), který je, v součinnosti s ostatními spoluhráči implementován (herní kombinace), do kolektivního sportovního výkonu celého družstva (systému hry). Sportovního výkonu ve fotbale se účastní 11 hráčů na hřišti, kteří se vzájemnou spoluprací a organizací snaží v rámci pravidel pokořit soupeře a vstřelit více branek, než obdrží, což je podstatou celého zápolení dvou soupeřících družstev. Sportovní výkon je uplatňován prostřednictvím specifických sportovních dovedností, kterým se hráči učí právě v průběhu tréninku. Tyto specifické sportovní dovednosti jsou v průběhu sportovního výkonu uplatňovány v kombinaci s ostatními faktory sportovního výkonu, které jsou popsány níže.

Somatické faktory fotbalového výkonu

V dnešní době ovlivňují sportovní výkon fotbalistů poměrně zásadně i když fotbal není sportovní disciplínou, která by kladla na somatické faktory specifické požadavky jako jiné sporty (volejbal, basketbal, sumo..). V dnešní době jsou ve fotbale upřednostňovány vysocí a silní jedinci, kteří se svou tělesnou strukturou přibližují mezomorfnnímu typu s vyrovnanou endo-ektomorfní složkou. Jednotlivé herní posty jsou ve fotbale obsazovány hráči s určitými fyzickými (somatickými) dispozicemi, kdy jsou na post defenzivních hráčů všeobecně vybíráni vyšší hráči než třeba pro záložní či útočnou řadu. Jako ve všech sportech, i ve fotbale existují výjimky, kdy najdou uplatnění i drobní, technicky vyspělí hráči. Celá řada trenérů však dává při výběru talentů přednost somaticky vyspělejším jedincům, kdy se snaží odhadnout růst jedince z fyzických dispozic jeho rodičů. Tato skutečnost je ovlivněna především faktem, že somatické faktory jsou z velké části dědičné a tedy tréninkem méně či minimálně ovlivnitelné. Nesmíme zapomínat, že v průběhu ontogeneze je nutné respektovat a diferencovat zatížení jednotlivců. V ranném věku je třeba brát v potaz všeobecnost tréninku, kdy je možno s přibývajícím věkem jedince v daném sportovním odvětví specializovat.

Kondiční faktory fotbalového tréninku

Za kondiční faktory, které tvoří základ sportovního fotbalového výkonu, jsou považovány pohybové schopnosti. Pohybové schopnosti jsou tréninkem méně ovlivnitelné, ale přesto se jim v tréninku věnuje poměrně velké úsilí, protože i přes určitou jejich strukturu danou dědičností je možné je tréninkem ovlivnit a jejich rozvojem přispět k celkovému kvalitnějšímu sportovnímu výkonu sportovce. V každé pohybové činnosti fotbalisty můžeme identifikovat projevy síly, vytrvalosti, rychlosti a koordinace nebo také pohyblivosti. Sportovní výkon ve fotbale klade na organismus jedince určité specifické požadavky, které přímo souvisí s pohybovými schopnostmi, a které můžeme dále rozdělit následovně.

Silové schopnosti.

Síla je pohybová schopnost, která ovlivňuje úroveň všech dalších pohybových schopností (BOKŠA A KOL. 1980). Sílu, kterou ve fotbale využíváme a rozvíjíme je síla maximální, výbušná a síla vytrvalostní. Rozvoji maximální síly se ve fotbalovém tréninku příliš pozornosti nevěnuje, přestože tvoří základ pro rozvoj ostatních silových složek. Sílu ve fotbalovém tréninku rozvíjíme především v přechodných a na začátku přípravných období. V průběhu hlavních období sílu spíše udržujeme.

Existuje celá řada metod rozvoje síly, které může trenér využít, v průběhu tréninku by trenéři měli vycházet ze základních principů rozvoje svalové síly, které jsou následující:

Tabulka č.1

Parametry tréninkového cvičení	Síla maximální	Síla výbušná	Síla vytrvalostní
Velikost odporu	maximální až střední	střední	nižší
Rychlost pohybu	nízká	vysoká	střední
Počet opakování	nízký	nízký	vysoký

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou pohybové schopnosti, které se dají tréninkem poměrně dobře ovlivnit. Vytrvalostní schopnosti ve fotbale rozvíjíme prostřednictvím takzvaného Aerobního tréninku a mezi hlavní rozvíjené vytrvalostní schopnosti ve fotbale řadíme vytrvalost obecnou (dlouhodobou), vytrvalost střednědobou a vytrvalost rychlostní, která je svým charakterem rozvíjena anaerobním tréninkem. Obecná vytrvalost tvoří základ pro rozvoj ostatních druhů vytrvalostí a je nezbytným předpokladem pro to, aby hráči mohli a byli schopni absolvovat fotbalový trénink a rozvíjet ostatní složky sportovního výkonu. Pro rozvoj vytrvalostních schopností existuje celá řada metod a trenéři by měli dodržovat základní principy rozvoje vytrvalostních schopností, které jsou následující.

Tabulka č.2

Parametry tréninkového cvičení	Vytrvalost obecná	Vytrvalost střednědobá	Vytrvalost rychlostní
Doba zatížení	4 a více min	1,5 – 4 min	5-20 s
Intenzita zatížení (TF/min)	140 – 160 T/min	160 – 180 T/min	Max, přes 180 T/min
Počet opakování v sérii	1–3	4–6	6–10
Počet sérií	1	1–2	4–5
Poměr zatížení / odpočinku	1:1,5	1:1 – 1:2	1:3 – 1:4
Energetický systém	O ₂	LA-O ₂	ATP – CP

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou pohybové schopnosti z velké míry dané dědičně a to poměrem takzvaných rychlých vláken ve svalu hráče. Proto jsou rychlostní schopnosti tréninkem poměrně málo ovlivnitelné, ale přesto je třeba jim v tréninku věnovat pozornost. Rychlostní schopnosti ve fotbale jsou rozvíjeny prostřednictvím anaerobního tréninku, který se zaměřuje na udržení nebo rozvoj funkční způsobilosti hráčů pro krátkodobou, vysoce intenzivní pohybovou činnost - anaerobní výkonnost (PSOTTA A KOL 2006). Vzhledem k výše uvedené charakteristice pohybového výkonu hráče fotbalu je rychlost významným a velmi

důležitým faktorem herního výkonu hráče fotbalu. Fenomén rychlosti se netýká pouze rychlosti pohybové, ale také rychlosti psychických procesů (vnímání herních situací, myšlení a rozhodování) (PSOTTA A KOL. 2006). Ve fotbale by trenéři měli věnovat pozornost rozvoji především startovní (do 5m) a akcelerační (do 30m) rychlosti, rozvíjet by měli také rychlost reakce a rychlost práce s míčem. Pro hráče fotbalu je méně podstatná rychlost spadající do úseku mezi 35-90 metrů (tzv. rychlostní vytrvalost). Pro rozvoj rychlostních schopností existuje celá řada metod a trenéři by při rozvoji rychlosti věnovat pozornost základním principům rozvoje rychlosti (především poměru intervalu zatížení a odpočinku, který je velmi důležitý), které jsou následující (PSOTTA A KOL 2006):

Tabulka č.3

Parametry tréninkového cvičení	Základní model	Model s prodlouženými intervaly zatížení	Model se zkrácenými intervaly zatížení
Interval zatížení	2 – 10 s	10 – 15 s	2 – 10 s
Interval odpočinku	10 – 16 x delší než interval zatížení	10 – 24 x delší než interval zatížení	4 – 7 x delší než interval zatížení
Intenzita	MAXIMÁLNÍ	MAXIMÁLNÍ	MAXIMÁLNÍ
Počet opakování	3 – 10	2 – 8	2 - 5
Počet sérií	1 – 3	1 - 2	2 – 5
Interval odpočinku mezi sériemi	5 – 10 min (aktivní)	8 – 15 min (aktivní)	5 – 10 min (aktivní)

Pozn. Aktivní odpočinek prováděný formou cvičení v O₂ zóně urychluje resyntézu AT/CP a odplavení laktátu z krve sportovců.

Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti, dříve také často označovány jako obratnostní schopnosti, jsou důležitou složkou kondičních faktorů sportovce. Jsou důležité nejen sami o sobě, tak že obratný jedinec dokáže lépe reagovat na potřebu změny pohybu, jeho variability a dokáže provádět složitější pohybové aktivity, ale úroveň koordinačních schopností ovlivňuje také kvalitu rozvoje technických dovedností jedince. Koordinační schopnosti u hráčů fotbalu jsou

velmi důležitou součástí herního výkonu hráče, a proto je třeba jejich rozvoji věnovat v průběhu tréninkového procesu pozornost (a to od útlého věku). Už i proto, že z kondičních schopností jsou koordinační schopnosti velmi dobře ovlivnitelné. Pro rozvoj koordinačních schopností existuje mnoho metod. Trenéři fotbalu by měli v případě rozvoje těchto schopností dodržovat hlavní zásady. Pro stimulaci koordinačních schopností se využívají především koordinačně náročnější cvičení, provádějí se v měnících se podmínkách, kombinují se a spojují. Při jejich rozvoji je třeba dbát na koncentraci, přesnost, plynulost a rytmus cvičení.

Pohyblivost

Pohyblivost je ve fotbale, stejně jako ve všech ostatních sportech poměrně důležitou součástí. Přímo souvisí s koordinací, rozsahem pohybů a má velký vliv při prevenci především svalových zranění. Vzhledem ke skutečnosti, že ve fotbale jsou zatěžovány převážně dolní končetiny, trenéři by se měli v průběhu tréninku, v rámci regenerace a kompenzace, věnovat také rozvoji pohyblivosti svalových skupin právě u dolních končetin a svalových skupin s těmito přímo souvisejících, tedy břišních a bederních. Není veřejným tajemstvím, že celá řada trenérů rozvoj pohyblivosti v tréninku opomíjí a to především z časových důvodů. Mnoho fotbalistů je v dnešní době postiženo zkrácenými svaly v rizikových oblastech a projevují se u nich příznaky zhoršeného kloubního rozsahu. Tato skutečnost je příčinou častých svalových a kloubních zranění u hráčů, kteří hrají fotbal na amatérské či výkonnostní úrovni. Není výjimkou, že i vrcholoví fotbalisté jsou zhoršenou pohyblivostí postiženi.

Faktory techniky

Technika je ve fotbale velmi důležitou součástí individuálního herního výkonu hráče. Technické faktory ve fotbale můžeme definovat jako dovednosti, které se dají tréninkem ovlivnit, a které se dají tréninkem rozvíjet a zdokonalovat. Herní výkon hráče fotbalu je charakteristický tím, že předmětem daného sportu je fotbalový míč, který se hráči (družstvo) snaží vzájemnou spoluprací a součinností dostat do soupeřovy branky. Čím lepší je individuální technika jednotlivých hráčů, tím větší šanci má družstvo na vstřelení branky. Mezi jednotlivé herní činnosti hráče fotbalu můžeme zařadit přihrávání a zpracovávání míče, vedení míče a obcházení soupeře, hlavičkování, odebírání míče a střelbu. Technické faktory jsou také dány úrovní koordinačních schopností hráčů. Rozvoj faktorů techniky je jednou z hlavních stránek fotbalového tréninku a pro jejich rozvoj se využívají takzvané specifické metody.

Faktory taktiky

Z hlediska taktiky patří fotbal mezi jedny z nejnáročnějších sportů a to vzhledem ke skutečnosti, že podmínky hry se mění v závislosti na pohybu protihráčů a spoluhráčů. Podmínky při fotbalovém utkání jsou dále ovlivňovány počasím, samotnou atmosférou utkání, kterou ovlivňují diváci a všichni přímí i nepřímí účastníci utkání. V dnešní době jsou podmínky utkání ovlivňovány také vybavením hráčů (obuv, míče, rukavice, dresy). Z hlediska tréninku je ve fotbale důležitý nácvik vzájemné souhry družstva a sehranosti jednotlivých hráčů v trenérem vybraném herním systému.

Faktory psychiky

Psychika je ve fotbale, stejně jako v jiných sportech velmi důležitou součástí herního výkonu hráče. S rostoucím sebevědomím roste i výkon hráče, potažmo celého družstva a naopak. Samotná atmosféra na stadionu, také ovlivňuje psychiku hráčů. Fotbalisté v dnešní době podstupují velký tlak a to nejen na hřišti, ale i mimo něj. V každé výkonnostní úrovni jsou hráči vystavováni tlaku, který je přímo úměrný úrovni, na které se hráči pohybují. Psychická odolnost hráčů souvisí s charakterem a temperamentem jednotlivce.

Tabulka č.4 - další zásady rozvoje kondičních schopností:

	KONDIČNÍ SCHOPNOSTI					OSTATNÍ FAKTORY		
	vytrvalostní	rychlostní	silové	koordinační	pohyblivost	Techniky	Taktiky	Psychiky
Věk	14 a více	8 a více	16 a více	Od útlého věku	10 a více	Od útlého věku	14 a více	Od útlého věku
Mezocyklus	Přípravná a přechodná období	Všechna období	Přípravná přechodná období	Vždy	vždy	Vždy	vždy	vždy
Část tr. Jednotky	hlavní	hlavní (úvod)	hlavní závěrečná	úvodní	úvodní závěrečná	Vždy	vždy	Vždy
Zotavná fáze	48 hod	48 hod	48 hod	hodiny	hodiny	-	-	-

Cíle fotbalového tréninku

Cílem fotbalového tréninku by měl být harmonický rozvoj všech pohybových schopností při současném rozvoji technických, taktických a psychických faktorů. Řídící složkou ve fotbalovém tréninku je trenér a realizační tým, který stanoví tréninkovou náplň, volí tréninkové metody, řídí tréninkovou jednotku a vede družstvo v samotném utkání. Cílem tréninku by mělo být dosažení odpovídající sportovní úrovně v souladu s plány a koncepcí, kterou si stanovil trenér před zahájením tréninkového procesu. Trénink v fotbale je dlouhodobou záležitostí.

Plánování, řízení, evidence a vyhodnocování fotbalového tréninku

Patří k hlavním činnostem fotbalového trenéra a realizačního týmu. Jedná se o složitou a komplexní činnost, která vyžaduje spolupráci a koordinaci činnosti všech členů týmu. Aby mohl trenér tyto činnosti provádět, měl by mít dostatečné zkušenosti, znalosti, a také předpoklady pro trenérskou činnost. Abychom trenérům usnadnili jejich práci, snažili jsme se vypracovat tento interaktivní deník, který by jim měl napomoci při sestavování tréninkových plánů, evidenci a vyhodnocování celého tréninkového procesu v jednotlivých obdobích, ze kterých se skládá tréninkový makrocyklus ve fotbale.

Jednotlivé tréninkové cykly ve fotbale jsou popsány níže v této práci.

2.3. PRŮHLED JIŽ DOSTUPNÝMI INTERAKTIVNÍMI DENÍKY

2.3.1. TRÉNINKOVÉ DENÍKY OBECNÉ

treninkovydenik.cz

Systém pro zaznamenávání, porovnávání a uspořádání sportovních běžeckých výsledků jednotlivců. Systém otevřený pro všechny sporty.

Využívat můžete trasy/okruhy zadané do systému vašimi předchůdci, ale i nové trasy/okruhy, které si zadáte vy sami, a které vám nejlépe vyhovují. Zaznamenat můžete nově i sportovní aktivity, které nelze měřit stopkami (fotbálek, posilovna, aerobic,...)

Funkce deníku:

Srovnávání výsledků pohybové činnosti jednotlivých sportovců v jednotlivých regionech na konkrétních tratích a sportovištích. Po registraci a zadání hodnot systém vyhodnotí dosažené výsledky.

Výhody: On-line deník, přístupný všem (nutná registrace)

Přehledné a jednoduché vyhodnocování

Nevýhody: Málo uživatelů a tedy i málo dat ke srovnání.

Zaměřen na sledování objemu, časů a výsledků pohybové aktivity člověka (především běh).

Pro trenérskou praxi použitelný ve smyslu sledování úrovně jednotlivých sportovců v týmu.

tropol.cz

Deník zaměřen na sledování a plánování dávek tréninkového zatížení v průběhu ročního makrocyklu, jehož další funkce jsou uvedeny níže. Naprogramovaný v programu MS.ACCESS

Funkce deníku:

plánování dávek v časovém předstihu

- přenos naplánovaných dávek do archivační části
- zaznamenávání a vyhodnocování tréninkových dávek
- sledování docházky sportovců na jednotlivé tréninky
- jednoduché vedení personální agendy sportovní organizace
- zaznamenávání závodních výsledků
- tisk volitelných tiskových sestav
- uživatelsky nastavitelné zpracování údajů ve formě grafů
- export vybraných údajů do souboru

Výhody: Verze pro sportovce volně ke stažení z webu

Verze pro trenéry je na 2 měsíce zdarma a posléze za rozumnou cenu.

Propracovaný a přehledný systém evidence tréninkového zatížení a dalších hodnot

Nevýhody: Jen v omezené míře použitelný pro sportovní kolektivní hry. Pro trenérskou praxi použitelný a především u atletických nebo individuálních vytrvalostních sportů velmi vhodný.

progreslog.com

Deník určen především pro běžce, cyklisty a plavce. Používaný téměř 2000 sportovců. Pomáhá sportovcům s plánováním a evidencí tréninkového procesu. Je zaměřen také na poskytování informací o tréninku. Je k dispozici online.

Je určen především individuálním sportovcům všech výkonnostních kategorií, kteří si chtějí evidovat své tréninkové dávky. Podobný jako český trenerskydenik.cz

univetsystem.com

Systém UniVET umožňuje ve spojení ergometrů KETTLER a PC simulovat reálný cyklistický, běžecký i veslařský trénink v teple domova! Pomocí automatického nastavování zátěže na ergometru, synchronizované projekce tratě a mnoha dalších funkcí zajišťuje systém UniVET zábavnou a přitom vysoce účinnou formu tréninku. Každý detail o tréninku je automaticky zaznamenán do osobního tréninkového deníku, zpětně lze analyzovat výkonnost a tak sestavit efektivní tréninkový plán. Výsledky lze porovnávat s ostatními online na webu www.univetsystem.com.

Výhody:

- Reálná simulace zátěže počítaná dle profilu trati.
- Videoanimace trati závislá na rychlosti jezdce.
- Detailní nastavení parametrů - obvod plášťů, celková váha kola a jezdce, jednotlivé převody. Možno simulovat různé typy kol (silniční, horské), podpora i pro crossové ergometry, běžecké a veslařské trenažéry značky KETTLER®.
- Tréninkový deník s automatickým ukládáním tréninkových aktivit sportovců včetně nástrojů pro hromadné zpracování uložených dat, detailní správa tréninkových fází...
- Různé typy tréninků (úsekový, profilový, fitness) vyvinutých dle potřeb sportovců.
- Možnost rozšiřování systému o další tréninky, nástroje, tratě...
- Osobní účet UniAccount na webovém portálu www.univetsystem.com jehož prostřednictvím zákazník získává veškeré aktuální informace o změnách, novinkách v systému UniVET.

- Profesionální technická podpora.
- Podpora pro hromadný trénink a závody v rozsahu 2 - 20 jezdců. Synchronizovaná videoprojekce, měření průběžných mezičasnů, vyhodnocení závodů.
- Kompletní řešení pro fitness a sportovní centra.
- Speciální výkonnostní úsekový trénink řízený přesně definovanou délkou jednotlivých úseků. Přepočet výkonnosti (W/kg) podle jednotlivých uživatelů. Navrženo zvláště pro testování výkonnosti sportovce, využitelné i pro medicínu.
- Možnost změření a porovnání dosažených výkonů v rámci domácího použití, sportovního centra, fitness a pomocí internetu i se všemi ostatními uživateli systému UniVET.

Nevýhody: Placená verze

Opět úzce specializovaný a použitelný jen ve spojení s technickým vybavením.

skja.wz.cz

Tréninkový deník vedený v excelovské tabulce na webu Ski Janov-Bedřichov určený pro trénink lyžařů, a který by šel použít pro jiná sportovní vytrvalostní odvětví.

Jednoduchý a přehledný pro sledování tréninkových ukazatelů, jako je doba, objem a intenzita cvičení.

Výhody: Zdarma, jednoduchý a přehledný (několik tabulek). Sleduje hlavní zátěžové parametry.

Nevýhody: Opět jen těžko uplatnitelný pro sportovní kolektivní hry (v omezené míře).

biketrax.wms.cz

Testovací verze deníku pro cyklisty. Online dostupná. Registrace zdarma. Zaměřena na jednoduché sledování základních výkonnostních charakteristik. (ujeté kilometry, počet tréninků, průměr ujetých km, max rychlost časy a nejvyšší průměrná rychlost. Počasí, obtížnost atd.

Výhody: Zdarma, online, jednoduchý a přehledný.

Nevýhody: Zaměřen jen pro cyklistiku, ale vzhledem k testovací verzi se dá předpokládat i jeho rozšíření o další sporty.

Další tréninkový deník je zaměřen opět na cyklistiku. Je zpracován v **EXCELU 7.0** a ke stažení zdarma. Autor s excelem umí evidentně pracovat a ovládá základní techniky programování v něm. Dialogem se do něj vkládají pouze vzdálenosti a časy. Z nich deník spočte věci jako průměrný čas na kilometr, průměrnou rychlost, spotřebovanou energii (podle tabulkových hodnot) a vydýchaný vzduch (podle tabulkových hodnot). Obsahuje položky na běh/kolo/plavání/lyže/cvičení. Všechno se vysčítává měsíčně a ročně. Z ročního součtu se kreslí graf.

Autor na stránkách odkazuje na další deníky:

- www.coolrunning.com
- www.running-log.com

Nevýhody: Postrádá možnost exportu dat, sledování váhy a traťové rekordy - to všechno je až na CoolRunning.

coolrunning.com

Online deník pro evidenci a plánování tréninkového zatížení a sledování dalších tréninkových ukazatelů. Je zdarma. Pracuje s kalendářem, podrobnými tréninkovými reporty a grafickým znázorněním výsledků. Podobný jako biketrax. Uživatel si jej může přizpůsobit dle svých potřeb a to od výběru sportu až po to jaké boty při tréninku obléká.

Výhody: Online, přehledný a přizpůsobitelný. Zdarma.

Nevýhody: Přeci jen je zaměřen více na běhy než jiné sporty. Kolektivní sporty se v něm evidují poměrně složitě.

Nike running log

Moc hezký tréninkový deník udělaný ve FLASHi. Bohužel jako každá komerční webová stránka je poměrně složitá a propletená sponzorskými vzkazy.

TriTren:

počítačový program TriaTren, vytvořený v programovacím jazyku PC Fand 4.0. pod DOSem, umožňující zaznamenávat většinu údajů o tréninkovém zatížení a jeho průběhu.

Zpracované údaje je možné analyzovat pomocí tabulek a grafů.

Základem TriaTrenu je vyplňování tréninkového deníku s denní periodicitou, písemnou formou. Do programu se pak zaznamenávají týdenní sumace údajů o tréninku.

Jednoduchý a přehledný deník pro evidenci tréninkového zatížení.

Všechny výše uvedené tréninkové deníky jsou zaměřeny převážně na evidenci objemů zatížení u vytrvalostních a individuálních sportů. Jejich využití je možné především u běhu, cyklistice, veslování, plavání či triatlonu. Pro sportovní kolektivní hry jsou použitelné jen částečně a v omezené míře. Pokud by trenér kolektivní sportovní hry chtěl tyto deníky používat, musel by souběžně vést ještě další deník, který by sloužil pro vyhodnocování tréninkových a herních výsledků svěřenců.

2.3.2. FOTBALOVÉ TRÉNINKOVÉ DENÍKY

Když jsme hledali inspiraci pro vytvoření našeho deníku na internetu, našli jsme jen několik málo povedených verzí deníků, které se zabývali fotbalovou tematikou. Všechny (oba) tyto deníky jsme našli na amerických webových portálech a musíme říci, že jeden deník nás velmi zaujal.

tqsports.com

je webový portál společnosti TQ sports, zabývající se vývojem softwaru pro trenéry několika sportovních disciplín (golf, hokej, basebal, basketbal, fotbal a třeba i golfu).

Z demo verze tohoto deníku jsme čerpali naši inspiraci pro vytvoření našeho deníku a do budoucna bychom chtěli náš deník dopracovat do podobné grafické úpravy a samozřejmě lepší. Demo verze je ke stažení zdarma a je omezena časově. Cena deníku je 19,95USD.

Výhody: Přehledné grafické zpracování, demo verze zdarma. Specializace na námi vybrané sportovní odvětví. Pracuje se se seznamy, statistikami plány a hodnoceními utkání.

Nevýhody: Typická americká obecnost a zaměření na statistiky, které nejsou ve fotbale až tak podstatné, hra na efekt. Nepracuje s plány zatížení, a plány makrocyklů (jednotlivých období).

soccer-software.com

Tento deník je velmi dobře graficky zpracován. Demo verze tohoto deníku je ke stažení zdarma (na 30 dní). Pokud chce uživatel deník využívat i poté, musí za něj zaplatit poplatek. Deník poměrně dobře vystihuje potřeby fotbalového trenéra, je přehledný a práce v něm je poměrně jednoduchá. V deníku jsou poměrně dobře zpracovány statistické informace. Pro českého trenéra je trochu nepřehledný postup, kterým se v deníku postupuje při editaci. Čeští fotbaloví trenéři jsou v práci při plánování, evidenci vyhodnocování zvyklí na trochu jiný postup. Nicméně tento deník patří mezi nejpovedenější, který jsme během prohledávání internetu našli.

3. FORMULACE PROBLÉMU

3.1. PROČ ELEKTRONICKÝ DENÍK?

Konec 20. a začátek 21. století s sebou přinesl řadu technologických změn a pokroků. Od digitálních technologií přes mobilní komunikaci a stále se zrychlující přenos datových informací, až po zdokonalující se komunikaci pomocí celosvětové internetové sítě (world wide web). Tyto změny přímo ovlivňují celou společnost, a tedy také i samotné sportovní odvětví. Tato doba klade stále větší nároky na rychlost, přesnost a dokonalost. Stále se zrychlující životní tempo naší společnosti klade stále vyšší nároky na všechny a zákonitě tedy i na sportovní trenéry.

Sport má dnes celou řadu konkurentů, je čím dál tím obtížnější přivést především děti ke sportu. Přestože se nabídka sportovního využití rozšiřuje (vznikají stále nové a nové sporty) a zlepšuje se také servis kolem jednotlivých sportů a vzdělání trenérů, mnoho sportů má dnes problémy s obsazením svých družstev a s výběrem nových adeptů. Rodiče mají na děti stále méně času a děti tráví velkou část svého volného času u obrazovek televizorů nebo za stolem u počítače. Mládež již nemá jen sportovní idoly, ale celou řadu dalších, díky médiím zpopularizovaných, osobností.

V globálním měřítku se také většina trenérů rekrutuje z řad pracujících. V celkovém poměru je procento profesionálních trenérů, kteří mají na plánování, evidenci a vyhodnocování tréninku více času než amatérští trenéři, kteří musí kromě trénování živit

rodiny a tedy chodit do zaměstnání, mizivé. Zodpovědní amatérští trenéři, i přes snahu svazových orgánů o jejich vzdělávání, nemají k dispozici pomůcku, která by jim pomohla s plánováním, evidencí a vyhodnocováním tréninkového procesu. Většina trenérských školení a kurzů je zaměřena na specializaci daného sportu a na samotnou trenérskou praxi. Tímto ale popíráme hierarchii práce trenéra, tak jak je uvedeno výše v textu. Autor této diplomové práce cituje „*Na několika trenérských školeních po mě učitelé chtěli trenérský deník, který jsem si během mé trenérské praxe vedl. Nikdo se mnou však nikdy nemluvil o tom, jak deník vedu, co bych měl změnit a co třeba dělám dobře a co špatně. Školitelé deník prostě a jednoduše vybrali a to bylo vše*“. Nechceme v této práci hodnotit způsob a metody školení trenérů našimi svazy. Chceme tímto jen naznačit, že bychom se rádi pokusili tuto mezeru alespoň částečně zacelit, a že bychom rádi pomohli trenérům s jejich prací.

Kromě pana Wernera Ličky, který vydal papírovou podobu trenérského deníku fotbalu, jsme na našem trhu nikde nenašli žádnou podobnou pomůcku. Respektujeme, že každý trenér má svůj styl práce, a že si každý trenér vede svůj deník podle sebe, ale i přesto jsme se pokusili vytvořit podobu deníku, o které si myslíme, že by mohla být pro celou řadu trenérů užitečná a přehledná a především, která by trenérům usnadnila jejich práci a šetřila jejich čas. Další možnou příčinou toho, že nikdy nikdo nevydal podobný deník, je dle našeho názoru opatrnost současných trenérů. Konkurence je veliká, a tak si každý trenér pečlivě hlídá své „know-how“ a nemá potřebu své poznatky sdílet s ostatními. Mnoho trenérů také nemá dostatečné teoretické či vyjadřovací schopnosti a bojí se veřejně prezentovat své názory, aby se nepodrobili kritice svých kolegů tak, jak tomu často je. Neexistuje jednota a koncepce práce.

A proč jsme se rozhodli právě pro interaktivní „elektronický“ deník? Tyto důvody jsme popsali výše v tomto textu. Chtěli bychom touto cestou pomoci ostatním trenérům s plánováním, evidencí a vyhodnocováním tréninkového procesu. Dnešní doba je hektická, a tak by systematizace a automatizace práce trenérů mohla najít u řady trenérů ocenění. Náš interaktivní deník by měl usnadnit práci trenérům, kteří díky zbytečně zdlouhavé práci s evidencí tréninku okrádají své rodiny o čas, který by jim mohli věnovat, a tudíž nevědomky zanedbávají potenciální naděje našeho sportu a nebo okrádají sami sebe o čas, který by mohli věnovat svému vzdělávání a přípravě samotného tréninku. Papírová evidence je poměrně pracná, z důvodu různých stylů úprav a grafologických schopností trenérů mnohdy také nepřehledná, a to především pro jiné trenéry. Práce s papírem je v 21. století již „přežitkem“ a ze zkušeností víme, že většina trenérů si vede své deníky v počítačích. Každý trenér se snaží vypracovat si svůj systém, někteří si vedou deníky ručně a až vyhodnocování provádějí na

počítači a to především pro přehlednost. Jak již jsme zmínili, neznáme žádný přehledný elektronický deník, který by mohl být, ať už začínajícím trenérům nebo i trenérům zkušeným, nápomocen. Protože víme, že většina současných trenérů se s počítačem nebojí pracovat, rozhodli jsme se náš trenérský deník trochu zdokonalit tak, aby jej mohli používat i ostatní trenéři, a aby jim usnadnil velkou část práce, a to především s plánováním a vyhodnocováním tréninkového procesu. Věříme, že pokud si trenérský deník najde své příznivce, napomůže ke sjednocení systému trenérské práce mezi jeho uživateli. Trenéři tak budou schopni spolupracovat a vzájemně diskutovat své tréninkové metody a především budou mít k dispozici jednoduchou a přehlednou pomůcku pro evidenci svých tréninkových procesů.

3.2. SLEDOVANÉ FUNKČNÍ, TRÉNINKOVÉ A HODNOTÍCÍ UKAZATELE

Vzhledem k osobním zkušenostem jsme pro demonstraci funkce trenérského deníku vybrali kolektivní sportovní hru, fotbal. Výše v textu jsme psali o problematice tréninku obecně a v této části bychom se tedy rádi zaměřili na popis jednotlivých funkčních, tréninkových a hodnotících ukazatelů ve fotbale. Výše jsme citovali pana Dovalila ve smyslu, *že hlubší poznání obsahu sportovního výkonu, resp. specifikace požadavků, které jednotlivé typy sportovních výkonů kladou na organismus a osobnost sportovce, patří ke stěžejním cestám při hledání cesty ke zvyšování výkonnosti*. Rozumějme tím to, že každý trenér, tedy i trenér fotbalu, by měl vědět, jaké schopnosti jsou pro hráče fotbalu důležité a jakým způsobem tyto jednotlivé schopnosti rozvíjet, aby měl sportovní výkon trenérova svěřence vzrůstající tendenci. Každé sportovní odvětví klade specifické požadavky na techniku, taktiku, ale především také na energetické krytí jednotlivých činností sportovců. Optimální výběr počtu, charakteristiky a hierarchického uspořádání požadavků vymezuje přesnější obsah a systém sportovního tréninku a dává mu potřebný směr. Počtem rozumějme počet tréninkových jednotek, respektive množství či objem zatížení. Charakteristikou míru specifčnosti jednotlivých tréninkových cvičení, a také intenzitu, ve které se dané cvičení bude aplikovat. Hierarchií, uspořádáním požadavků, rozumějme využívání jednotlivých tréninkových metod, cvičení a volbu intenzity cvičení neboli energetických předpokladů v rámci mikrocyklu i mezocyklu. Každé období v ročním tréninkovém plánu fotbalové přípravy je zaměřeno na rozvoj určitých schopností (faktorů), a stejně tak i tréninkové zásady v průběhu mikrocyklu mají určitá pravidla, se kterými by měl trenér pracovat. Se znalostí výše uvedených požadavků může trenér efektivněji volit příslušná cvičení a metody tréninku. Ve fotbale využíváme převážně dva druhy tréninkových metod, metody rozvoje kondičního a herního výkonu. Pro objasnění využití jednotlivých metod bychom také měli určit, jakými

faktory je sportovní výkon hráče fotbalu charakteristický. Představíme-li si hráče na hřišti, vyplynou nám z jeho činnosti následující charakteristiky. Fotbal je specifický především dobou trvání hry samotné, dvakrát čtyřicet pět minut, během nichž hráč uběhne průměrně kolem 7–12 kilometrů, ale co je pro trenéry důležité, tuto vzdálenost absolvuje v různém, tedy střídavém tempu (střídavém zatížení). V praxi to znamená, že hráč v průběhu utkání střídá zatížení malé, střední a vysoké intenzity. Z výše uvedeného vyplývá, že sportovní výkon hráče fotbalu má svůj základ v běhu, dále pak v práci s míčem a ve schopnosti využít svůj sportovní výkon v rámci sportovního výkonu kolektivu. Hráč pro to, aby mohl podávat sportovní výkon v této hře, musí mít dostatečné kondiční schopnosti (vytrvalostní, silové, rychlostní a koordinační), dále musí mít dostatečné technické a taktické schopnosti. Dalším důležitým faktorem je pro hráče fotbalu schopnost spolupracovat s ostatními spoluhráči a předvídat herní situace, ke kterým může na hřišti v průběhu hry dojít. Na rozvoj těchto faktorů by se tedy trenéři měli v průběhu jejich práce zaměřit, protože jejich vzájemné propojení je pro sportovní výkon hráče fotbalu velmi důležité. Velmi důležitým faktorem ve smyslu růstu sportovního výkonu hráče je však motivace, bez které by se žádný hráč nemohl obejít.

3.2.1. KONDIČNÍ TRÉNINK

První tréninkovou metodou je kondiční trénink, který je zaměřen na rozvoj kondičních schopností, za použití nespecifických metod jejich rozvoje. Nespecifickou metodou je myšleno to, že trénink a využívané metody či cvičení vůbec nesouvisí s činností hráče, kterou provádí během sportovního výkonu při samotné jeho aplikaci. Jednoduše řečeno, jedná se o tréninkové metody, při nichž se hráč nepohybuje na hřišti s míčem. Kondiční trénink ve fotbale je zaměřen především na rozvoj vytrvalostních, silových a rychlostních schopností – opírá se především o zatěžování, které má aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. V případě koordinačních pohybových cvičení se v tréninku vychází z poznatků o motorickém učení. Kondiční trénink je využíván téměř ve všech sportovních odvětvích a všemi sportovními trenéry a to především na začátcích přípravných období s ohledem na rozvoj obecných kondičních schopností, které sportovci následně využívají v dalším tréninkovém procesu, ve kterém jsou aplikovány specifické tréninkové metody.

3.2.2. HERNÍ TRÉNINK

Herní trénink je další tréninkovou metodou rozvoje jak kondičních schopností, tak, jak již sám název předpovídá, i herních dovedností hráčů. Herní trénink je specifický pro dané sportovní odvětví a v našem případě se tedy jedná o trénink na hřišti a s míčem. Vytrvalostní i rychlostní schopnosti se dají rozvíjet stejně tak dobře specifickým způsobem, jako i nespecifickým. Záleží především na trenérovi, jakou formu tréninku si pro rozvoj vytrvalostních schopností zvolí. Forma rozvoje je mnohdy závislá i na tréninkových podmínkách, kdy v zimě trenér nemá jinou možnost, než s hráči běhat, protože v našich klimatických podmínkách jsou hřiště nezpůsobilá pro trénink. V poslední době naštěstí vzrůstá počet umělých trávníků třetí generace, které umožňují i specifický trénink v zimních obdobích. Herní trénink se může dále dělit podle míry specifičnosti jednotlivých cvičení ještě na průpravná cvičení a průpravné hry. Energetické zóny a intenzity u těchto cvičení jsou vždy stejné. Průpravná cvičení můžeme dále rozdělovat do několika typů, což je ale pro trénink fotbalu, respektive pro jeho plánování, zbytečné, a v plánu stačí, když trenér pracuje pouze se skutečností průpravného cvičení. Průpravná cvičení jsou specifická do té míry, že tato cvičení částečně navozují podmínky sportovního výkonu, ale od herních cvičení se liší tím, že v nich nejsou navozeny přímo podmínky fotbalového utkání. Herním tréninkem tedy můžeme zdokonalovat jak kondiční schopnosti, tak především technicko-taktické dovednosti hráčů, které jsou pro samotný sportovní výkon hráče fotbalu nezbytné. Herní trénink je trenéry využíván v průběhu všech mezocyklů a u hráčů je přijímán s daleko pozitivnějším ohlasem.

3.2.3. NÁCVIK

Poslední formou tréninku ve fotbale je nácvik, který je zaměřen především na rozvoj taktických dovedností hráčů, a kterým se trenér snaží navodit určité herní situace v utkání a připravit na ně své družstvo. Touto formou tréninku nacvičuje například standardní či herní situace a více než na objem a intenzitu cvičení kladou trenéři důraz na míru specifičnosti tohoto cvičení.

Takto jsme ve stručnosti naznačili, jaké formy tréninku v průběhu tréninkového procesu ve fotbale používáme, především z hlediska plánování, a dále bychom rádi uvedli některé hodnotící parametry sportovního výkonu hráčů fotbalu. Podstatnou součástí trenérových činností je také kontrola trénovanosti, která, má-li být účinná, musí být založena na sledování ukazatelů, které vycházejí z diagnostiky příslušných požadavků daného typu sportovního výkonu.

V našem deníku se snažíme dlouhodobě sledovat ukazatele všech kondičních schopností, jako je vytrvalost (obecná), rychlost a síla (horních končetin, břišních svalů a dolních končetin). Pro sledování těchto ukazatelů jsme vybrali jednotlivé normované testy, které jsou popsány níže v této práci.

V deníku se také zaměřujeme na sledování docházky hráčů na tréninky, na počet odtrénovaných tréninkových hodin a na celkový počet hodin zatížení hráčů (tréninkové a zápasové) v jednotlivých mezocyklech a souhrnně také v makrocyklu. Dále u hráčů sledujeme počet odehraných minut v jednotlivých utkáních, v jednotlivých mezocyklech a v makrocyklu. V jednotlivých utkáních bodujeme výkon hráčů ve stupnici 1 – 10, kdy 1 je nejhorší a 10 nejlepší výkon. Evidujeme počet vstřelených branek, počet asistencí, a z těchto hodnot evidujeme produktivitu hráčů. Z těchto informací následně vytváříme hodnocení celého družstva v daných mezocyklech a makrocyklu. Jednotlivá sledovaná funkční a hodnotící kritéria jsou blíže specifikována v kapitolách přímo souvisejících s těmito ukazateli.

Všechna důležitá sledovaná hodnotící kritéria jsou v našem deníku shromažďována v osobní kartě každého hráče, která trenérovi slouží k přehlednému seskupení všech důležitých informací o hráči v jednotlivých mezocyklech a i celém makrocyklu. Jednotlivá hodnotící kritéria jsou také popsána v kapitole „Osobní karta hráče“.

4. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem naší diplomové práce je vytvoření interaktivního deníku trenéra, který umožní trenérům především sportovních her (v našem případě trenérům fotbalu), vést přehlednou a jednoduchou agendu, související s tréninkovým procesem, a současně také plánování a vyhodnocování samotného tréninkového procesu. Náš deník umožní trenérům vést své celoživotní tréninkové deníky a to na jedné internetové doméně (www.deniktrenera.cz), spravované administrátorem. Použití deníku bude prozatím limitováno připojením k internetu, v dalších letech se budeme snažit, v rámci rozšíření funkcí deníku, o vytvoření samostatné aplikace, která by měla být k dispozici ke stažení a nainstalování na počítač uživatele, a která by umožnila práci bez nutnosti připojení k internetové síti (práci offline). Na základě vlastních zkušeností víme, že pokud chce trenér vést svůj vlastní tréninkový deník a používá k tomu v dnešní době téměř automaticky počítač a vlastní vytvořené tabulky, dochází v deníku k velkému množství chyb a to především díky přepisování jednotlivých hodnot mezi celou řadou tabulek. Takováto práce je mnohdy složitá a časově náročná a méně zkušení uživatelé počítačů proto raději dávají přednost klasické ruční „papírové“ metodě. Náš deník

by měl celou řadu těchto činností zautomatizovat a minimalizovat tím chybovost při plánování či vyhodnocování tréninkové činnosti a ušetřit trenérům čas. Jako vzorový příklad interaktivního deníku trenéra jsme vybrali deník fotbalového trenéra a to především z důvodu osobní zkušenosti autora této práce s tímto sportem.

5. METODA

Na základě praktických zkušeností a diskusí s předními odborníky v trenérské praxi jsme nejprve vytvořili návrh deníku v programu MS Excel a následně jej převedli do vlastní webové aplikace, která je naprogramována v programovacím jazyce PHP. Vzhledem k časové náročnosti, a především náročnosti na schopnosti programátora v PHP, jsme se rozhodli v této práci popsat jednotlivé funkční vlastnosti deníku a ukázat některé vlastnosti v programu MS EXCEL, který však neumožňuje plnou předpokládanou funkčnost, jakou bude mít deník naprogramovaný v PHP. V rámci obhajoby Diplomové práce budeme prezentovat i, v té době aktuální, funkčnost deníku, naprogramovaného v PHP. Tato diplomová práce slouží také jako základní příručka pro uživatele trenérského deníku.

6. VÝSLEDKY

6.1. VÝBĚR UKAZATELŮ ZATÍŽENÍ

Pro každého trenéra, a tedy i pro plánování tréninkového procesu, je důležitá znalost výše uvedených poznatků. Stěžejní je však samotná aplikace zatížení v daném tréninkovém cyklu, tedy rozložení zatížení v průběhu makrocyklu, jednotlivých mezocyklů, mikrocyklů a následně samotných tréninkových jednotek a cvičení, v nich aplikovaných. Zatížením jsou označovány pohybové činnosti, vyvolávající změnu funkční aktivity jedince. Zatížení má svou strukturu, zahrnující oblast fyziologických, motorických a sociálně psychických funkcí sportovce v daném sportovním odvětví.

Zatížení se skládá ze tří základních částí: objemu, míry specifčnosti cvičení, vyjadřující charakter a složitost cvičení, a z intenzity. V samotné praxi lze pak aplikaci zatížení vystihnout dobou trvání cvičení, počtem opakování cvičení, počtem sérií, intenzitou cvičení, intervalem odpočinku mezi cvičeními a sériemi a způsobem odpočinku.

Objem zatížení postihuje kvantitativní stránku činnosti. Je dán trváním pohybové činnosti a hlavními ukazateli objemu je čas cvičení nebo počet cvičení.

Míra specifčnosti vyjadřuje stupeň shody daného cvičení s trénovanou sportovní činností. Pro snadnou manipulaci a výběr míry specifčnosti cvičení se v tréninku využívá klasifikace do dvou složek tělesných cvičení: kinematické, a dynamické a energetické. Kinematická

stránka tělesných cvičení je charakterizována časoprostorovým uspořádáním průběhu tělesných cvičení. Posuzuje se vnější shoda struktury příslušných cvičení se závodním (soutěžním) provedením sportovní činnosti. Dynamická a energetická stránka tělesných cvičení reflektuje skutečnost, že výdej energie je při pohybové činnosti zajišťován štěpením tzv. "MAKROERGNÍCH FOSFÁTŮ".

Nejznámější představitel makroergních fosfátů je kyselina adenosin trifosforečná (ATP), jejímž štěpením zajišťuje organismus energii pro pohybovou činnost a jejíž množství musí být neustále obnovováno. K obnovování ATP dochází štěpením složitějších sloučenin, jako jsou cukry, tuky a bílkoviny. V podstatě rozeznáváme tři způsoby resyntézy (obnovy) ATP (CP, anaerobní glykolýza – LA, oxidativní štěpení cukrů a tuků – O₂), které jsou zjednodušeně využity v tzv. zónách energetického krytí. Tyto zóny jsou 4 základní a bývají označovány jako:

- 1) ATP-CP zóna
- 2) LA - zóna (LA - laktát)
- 3) LA – O₂ zóna (SM)
- 4) O₂ - zóna

Intenzita zatížení je někdy chápána jako kvalitativní stránka zatížení, v podstatě jde o stupeň úsilí. Intenzita je ve většině případů udávána pomocí fyziologických charakteristik jako např.: TF.min⁻¹, % nál. BM, %VO₂ max., hladina LA apod. V našem případě jsme pro uvedení intenzity zatížení vybrali označení, charakterizující způsob energetického krytí potřeb organismu (ATP-CP, LA, SM, a O₂). Důležité je, aby trenér znal vztah mezi objemem a intenzitou zatížení, tedy, že vztah má podobu nepřímé úměry a při stoupajícím objemu klesá intenzita a naopak.

Ve fotbalovém tréninku se zaměřujeme na práci se zatížením v určitých, a pro fotbal charakteristických, úrovních.

Plánování a manipulace s objemem musí ve fotbalovém tréninku respektovat výše zmíněnou dobu zatížení v samotných utkáních. Tréninkové jednotky tedy ve většině případů trvají kolem 90 minut. V našem tréninkovém deníku se zaměřujeme na plánování a evidenci počtu dní zatížení, počtu tréninků a utkání, dále pak na počet tréninkových hodin a hodin celkového zatížení, vyjadřující součet tréninkových hodin a hodin odehraných v utkáních, a to v jednotlivých tréninkových jednotkách, mikrocyklech, mezocyklech a v poslední řadě i v makrocyklu. Tímto způsobem získáme přehled o objemu zatížení v těchto jednotlivých obdobích. V tabulce „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU“, ve které plánujeme zatížení tréninkové jednotky, můžeme k naplánovaným hodnotám také zapsat skutečně odtrénované hodnoty,

čímž ve výsledku získáme přehled o naplánovaném a skutečně odtrenovaném objemu zatížení.

V našem deníku jsme míru specifčnosti rozdělili do třech základních skupin, které jsou popsány výše v této práci. Kromě těchto skupin - Kondiční trénink, Herní trénink a Nácvik, u kterých evidujeme jak intenzitu, tak i objem zatížení, věnujeme pozornost i objemu zatížení aplikovanému pro Rozcvičení, Regeneraci a Kompenzaci, a také Sledování a vyhodnocování výkonnosti hráčů (testy).

U kondičního tréninku evidujeme objem zatížení pro rozvoj vytrvalostních schopností ve třech různých intenzitách, charakteristických pro vybrané sportovní odvětví. V našem případě, ve fotbale, se tedy jedná o rozvoj vytrvalosti obecné, která je charakteristická zónou energetického krytí O₂. Dále se věnujeme rozvoji vytrvalosti smíšené, charakteristické zónou energetického krytí LA-O₂ a v poslední řadě se věnujeme rozvoji vytrvalosti rychlostní, charakteristické zónou energetického krytí ATP-CP. Jen ve výjimečných případech se v tréninku fotbalu využívá zóna LA, která je pro trénink nežádoucí a je třeba se jí v tréninku pokud možno co nejvíce vyhýbat, a proto jsme ji do našeho deníku vůbec nezařadili. U kondičních schopností jako je Rychlost, Síla a Obratnost v našem deníku evidujeme pouze objem cvičení. Tyto schopnosti se dají rozvíjet také v různých intenzitách a různými metodami, ale pro plánování fotbalového tréninku jsou tyto intenzity a metody zbytečné a zatěžující. Platí zásada, že trenér fotbalu by se měl věnovat rozvoji všech rychlostních, silových a obratnostních schopností rovnoměrně a v průběhu celého makrocyklu.

Objem kondičního tréninku je posléze porovnán v poměru k objemu herního tréninku, který jsme v našem deníku rozčlenili do dvou podskupin. Průpravná cvičení, pro která evidujeme objemy zatížení ve třech intenzitách (ATP, SM a O₂) a pro Herní cvičení, pro která evidujeme objem zatížení ve stejných intenzitách cvičení. I v tomto případě platí, že rozvoj schopností v LA zóně je pro fotbal nežádoucí, a proto ho v našem deníku neevidujeme. Jak již bylo zmíněno výše, průpravná i herní cvičení lze dále rozdělit do tří skupin, dle míry specifčnosti cvičení, ale pro plánování fotbalového tréninkového procesu je toto rozdělení opět zbytečně zatěžující, trenéři by měli s těmito druhy cvičení pracovat v rámci jednotlivých tréninkových jednotek a dle svého úsudku, ale je zbytečné, aby s nimi pracovali v rámci plánování a vyhodnocování. Nácvik je běžně prováděn v nízké intenzitě, a tak u něj jednotlivé zóny krytí nepoužíváme.

Každý mezocyklus fotbalového makrocyklu má své specifické požadavky na zatěžování. Zatěžování je příčinou růstu výkonnosti a v dlouhodobém tréninku není dynamika zatěžování a růstu sportovní výkonnosti paralelní, nýbrž se v jednotlivých časových úsecích mění. Tuto

problematiku řeší obecné zásady zatěžování. Je třeba vhodně volit manipulaci se zatěžováním a vhodně tak rozložit zatížení. Dále je třeba vhodně volit četnost zátěžových podnětů, tedy frekvenci zatěžování, a také vhodně volit zotavné procesy, jejichž optimální zotavná fáze podmiňuje účinnost zatěžování. Evidence zatěžování je tedy velmi nutná pro kontrolu změny stavu trénovanosti, ke kterým dochází vlivem absolvovaného zatížení. Pro plánování zatěžování je nutné vědět, že vztah mezi zatěžováním a růstem sportovní výkonnosti má dvě fáze. Zpočátku se výkonnost zvyšuje paralelně s růstem zatížení, nezáleží tolik na prostředcích a metodách, jako spíše na celkovém objemu. Později musí být přírůstky tréninkového zatížení, nutné k růstu sportovní výkonnosti, podstatně vyšší než v první fázi. Každý trenér, nejen fotbalový, by měl zásady zatěžování znát a v rámci plánování tréninkového procesu s nimi pracovat.

6.2. VÝSLEDNÁ APLIKACE

Výsledkem naší snahy je vlastní speciální webová aplikace, která umožní trenérům vedení trenérské agentury. Každý trenér se bude moci zaregistrovat na našich webových stránkách www.deniktrenera.cz a získat tak přístup do svého trenérského deníku, který si bude moci vést po celou dobu své kariéry a pro všechna družstva, která v průběhu kariéry vedl. Do budoucna bychom rádi vytvořili aplikaci, která by umožnila i práci „off line“, tedy bez nutnosti připojení k internetu a trenéři by tím nebyli limitováni přístupem k internetu. Naší snahou je vytvořit elektronický deník trenéra, který by trenérům, díky svým funkcím automatizace převádění a vyhodnocování, umožnil jednoduchou práci s plánováním, vedením a vyhodnocováním tréninkového procesu.

7. SYSTÉM FUNGOVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO DENÍKU

Adresa trenérského deníku na webu je www.deniktrenera.cz. Každý nový uživatel, který vstoupí na webové stránky trenérského deníku, a který bude chtít s deníkem pracovat, se bude muset zaregistrovat. Pro registraci budou použity základní, povinné informace, jako jméno, příjmení a emailová adresa a dále volitelné informace jako je věk, trenérská kvalifikace, adresa, telefon, název klubu atd. Při registraci trenér zadá uživatelské jméno a heslo, které mu bude následně potvrzeno na jím uvedenou emailovou adresu. Následně se bude moci každý zaregistrovaný trenér přihlásit a bude převeden přímo do aplikace svého deníku. .

Jakmile se trenér přihlásí do deníku, zobrazí se první řádek menu. Prvním krokem je založení klubu. Po klepnutí na ikonu „KLUBY“ se zobrazí stránka pro založení klubu, který bude trenér chtít editovat. Pro klub bude moci trenér vložit informace jako je název klubu,

adresa, sponzor, vedení, klubové barvy, logo atd. Vybrané informace se po uložení budou objevovat ve hlavičkách všech dalších částí (tabulek) deníku. Pod tímto odkazem se bude zobrazovat také seznam všech klubů, které trenér v průběhu své kariéry povede.

Dalším krokem, který musí trenér provést, aby mohl pokračovat v práci s deníkem je založení sezóny pro družstvo a soutěž, které v tomto klubu v dané sezóně povede. Sezónu bude moci trenér založit na stránce, která se zobrazí po klepnutí na ikonu „SEZÓNY“, které se také nachází v prvním řádku deníku. Na této stránce bude také zobrazen seznam všech sezón, které trenér v průběhu práce založil a editoval. Jakmile trenér sezónu založí, bude ji moci vybrat a začít editovat záznamy. Po vybrání sezóny se v prvním řádku menu deníku zobrazí název vybrané sezóny (makrocyklu). V prvním řádku menu deníku se nachází také ikona pro návrat na úvodní stránku, nápovědu, odhlášení a je zde také zobrazeno jméno přihlášeného uživatele. Po vybrání sezóny se současně rozbálí druhý řádek menu deníku, pomocí kterého bude moci trenér prohlížet a editovat záznamy pro vybranou sezónu.

V tomto řádku, druhém řádku menu deníku, se automaticky zobrazí ikony, které trenérovi umožní editaci základních záznamů pro vybranou sezónu. Pod ikonou „INFORMACE O KLUBU“ jsou zobrazeny informace o klubu, jehož družstvo trenér ve vybrané sezóně povede. Pod ikonou „TEORETICKÁ PŘÍPRAVA NA SEZÓNU“, je zobrazena tabulka, ve které si trenér nadefinuje základní koncepci, plány a cíle družstva v dané sezóně „makrocyklu“. Pod ikonou „SEZNAM HRÁČŮ“ je zobrazena tabulka, ve které si trenér bude moci vytvořit seznam hráčů, se kterými bude v průběhu makrocyklu pracovat a zapsat k nim základní informace. Ke každému hráči se pak automaticky vytvoří „OSOBNÍ KARTA HRÁČE“, ve které bude trenér moci zadat další, doplňující informace o hráči, a do které se následně budou, z dalších částí deníku, automaticky převádět statistické hodnoty, které jsme vybrali jako nejdůležitější pro hodnocení hráče. Do osobní karty se trenér dostane pomocí tlačítka „OTEVŘÍT“ ze seznamu hráčů. Další ikonou ve druhém řádku menu deníku je „ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN“ (makrocyklu). Tento odkaz zavede trenéra na stránku, ve které si trenér nadefinuje data začátků a konců jednotlivých tréninkových mezocyklů v makrocyklu a označí si ty mezocykly, pro které bude v deníku chtít editovat záznamy (zaškrtnutím pole „AKTIVNÍ“). Po uložení se v této tabulce zobrazí počet dní, které daný mezocyklus trvá a pro zaškrtnuté (aktivní) mezocykly se následně vygeneruje třetí řádek menu deníku, ve kterém budou zobrazeny názvy aktivních mezocyklů daného makrocyklu (sezóny). Ve druhém řádku menu deníku se nachází i další ikony, jejichž funkce je popsána níže.

Po klepnutí na ikonu s názvem mezocyklu (ve třetím řádku menu deníku) se vygeneruje čtvrtý řádek menu deníku, ve kterém může trenér pracovat s konkrétními záznamy vybraného

mezocyklu. Každý trenér by měl svou práci začít vytvořením „TRÉNINKOVÉHO PLÁNU“ pro daný mezocyklus. Šablona tréninkového plánu vybraného mezocyklu se vytvoří automaticky na základě dat uvedených v ročním tréninkovém plánu. V tréninkovém plánu si trenér nadefinuje čísla, data, časy, místa, náplně tréninkových jednotek, testů a utkání a to po týdnech. Jedná se tedy o jakýsi kalendář mezocyklu. Z doplněných údajů do tréninkového plánu se automaticky vygeneruje „ZATÍŽENÍ TÝDNE“. Pro celý mezocyklus se z tabulek týdenního zatížení zároveň vygeneruje i tabulka „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“. Trenér má tedy naplánovaná čísla, data, místa a náplně tréninků a utkání v daném mezocyklu. V rámci plánování zatížení si trenér v tabulce „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“ (čtvrtý řádek menu deníku) naplánuje objemy (časové dotace) pro jednotlivé druhy a míry specifčnosti cvičení a to pro jednotlivé týdny v rámci mezocyklu. Naplánované hodnoty pro jednotlivé týdny z tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“ se převedou do hlavičky tabulky „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU“, ve které si trenéři budou moci nadefinovat plánované objemy (časové dotace) pro jednotlivé druhy a míry specifčnosti cvičení v jednotlivých tréninkových jednotkách tohoto konkrétního týdne. Funkce odčítání trenérovi umožní kontrolu toho, kolik z naplánované časové dotace zatížení mu ještě v daném týdnu zbývá pro naplánování zatížení ve zbývajících tréninkových jednotkách. Po každém tréninku si trenér do druhého řádku daného dne, ve kterém se tréninková jednotka uskutečnila, v tabulce „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU (týdne)“ zaeviduje skutečně odtrénované hodnoty, aby je mohl následně porovnat s původním plánem. Hodnoty skutečně odtrénované a zapsané do tabulky „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU“ se následně sčítají v posledním řádku této tabulky a dále převádějí do tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, která slouží pro přehledné vyhodnocení tréninkového procesu v daném mezocyklu. Tabulky zatížení jednotlivých mezocyklů na konci sezóny vygenerují celoroční tabulku „ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU“, ve které budou přehledně zobrazeny plánované a skutečně odtrénované hodnoty v daných mezocyklech. Tato tabulka je přístupná z ikony ve druhém řádku menu deníku „PLÁN ZATÍŽENÍ“. Trenér tímto získá přehled o naplánovaných a skutečně odtrénovaných objemech (zatížení) a následně je může vyhodnotit a porovnat s dosaženými výsledky družstva. Tyto hodnoty trenéři mohou použít při plánování tréninkového procesu v nadcházejících makrocyclech a pro vyhodnocení uplynulé sezóny. Z tréninkového plánu, do kterého trenér zadá všechny potřebné informace se také současně vytvoří „ROZPIS“ přátelských nebo mistrovských utkání v daném období. Do rozpisu utkání se z tréninkového plánu automaticky převedou veškeré potřebné informace o daném utkání, jako je datum, den, číslo utkání, místo a soupeř. Čas odjezdu nebo srazu na utkání bude muset trenér zadat ručně sám, dle potřeby. Pro každé utkání v rozpisu se přiřadí

odkaz na stránku „PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ“, na které si trenér bude moci vytvořit přehlednou přípravu na toto dané utkání a to včetně postavení hráčů při standardních situacích. Pro tuto možnost jsme vybrali podklady pro čtyři standardní situace (na základě našich zkušeností nám tento počet připadá dostačující). Pokud si bude trenér chtít připravit více standardních situací pro utkání, bude si moci vybrat další pole pro jejich přípravu. *Pozn. Možnost naplánování rozestavení hráčů při standardních situacích bude do přípravy utkání doplněna dodatečně, poté co bude dokončena plná funkcionalita deníku.* V rozpisu utkání bude také, pro každé utkání vytvořen odkaz na stránku „HODNOCENÍ UTKÁNÍ“, na které si trenér bude moci zapsat základní hodnocení utkání, jako například bodové ohodnocení výkonu hráče v utkání, počet odehraných minut v utkání, střelce branek, nahrávající hráče na branky, střídání, žluté a červené karty, výsledky soupeřů a tabulku po odehraném kole, a dále také slovní hodnocení odehraného utkání. Ze stránky hodnocení utkání se budou automaticky převádět hodnoty pro jednotlivé hráče do tabulky „TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU“. V deníku vyhodnocujeme hodnoty jako je počet odehraných minut, počet vstřelených branek, asistencí a bodové ohodnocení výkonu hráče v utkání, které jsou přehledně seskupeny v tabulce HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU. Z této tabulky jsou opět hodnoty automaticky převáděny do tabulky „SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ HRÁČŮ“, ve které jsou přehledně zobrazeny hodnoty dosažené jednotlivými hráči ve všech utkáních odehraných v mezocyklu, včetně jejich docházky na tréninky. V další tabulce „SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ TÝMU“ jsou uvedeny souhrnné informace o činnosti týmu v daném období (mezocyklu). Tyto dvě tabulky jsou následně sumarizovány v tabulkách, jejichž odkazy nalezneme ve druhém řádku menu deníku, a které sčítají hodnoty pro hlavní období v daném makrocyklu. Ve druhém řádku menu deníku také nalezneme odkazy na tabulky, které shrnují výsledky zaznamenané ve všech aktivních obdobích (mezocyklech), tak aby trenéři měli dobrý přehled o činnosti jednotlivých hráčů a o celém týmu. Ve druhém řádku menu deníku také nalezneme odkaz na souhrnnou tabulku „ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU“, do které jsou automaticky převedeny hodnoty z tabulek „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, trenéři tak získají ucelený a kompletní přehled o tréninkovém zatížení v celém ročním období. „TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ“ (testy) je přístupná také ze druhého řádku menu deníku a slouží k evidenci testovaných schopností v průběhu celého makrocyklu. Z těchto tabulek jsou hodnoty následně převáděny do „OSOBNÍ KARTY HRÁČE“. *Pozn. V tabulce „ROZPIS UTKÁNÍ“ plánujeme do budoucna také možnost evidence statistik hráčů v jednotlivých utkáních a to v tabulce „STATISTIKA UTKÁNÍ“, ve které si bude trenér nebo spíše jeho asistent v průběhu utkání*

dělat přehlednou statistiku činností svého a soupeřova týmu v utkání. Tato funkce bude do deníku implementována také až po plném zprovoznění základních funkcí deníku, v této práci je jen naznačen způsob, kterým bychom chtěli statistiky evidovat a vyhodnocovat. Sledované statistické činnosti týmu jsme vybrali na základě vlastních zkušeností a konzultací s kolegy. Ve čtvrtém řádku vybraného mezocyklu deníku je také odkaz na tabulku „VÝSLEDKY UTKÁNÍ“, ve které jsou automaticky sumarizovány výsledky všech utkání v daném mezocyklu, včetně střelců branek, čímž trenér získá přehled o všech odehraných utkáních na jedné stránce. Tabulka „EVIDENCE DOCHÁZKY“ bude přístupná z „TRÉNINKOVÉHO PLÁNU“ a trenér bude moci evidovat docházku svých svěřenců na tréninky i utkání a to po jednotlivých týdnech. Výsledná docházka hráče v daném mezocyklu bude následně převedena do tabulky „SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ HRÁČŮ“ a následně pak do „OSOBNÍ KARTY HRÁČE“. Ve čtvrtém řádku menu deníku bude k dispozici také souhrnná tabulka jednotlivých způsobů docházky hráčů v daném mezocyklu „DOCHÁZKA HRÁČŮ“, tedy kolikrát byl hráč přítomen, kolikrát se omluvil, neomluvil nebo kolik absencí měl kvůli zranění. U některých vybraných hodnot v tabulkách budou v budoucnu také formou komentáře (zobrazí se po umístění kurzoru na tuto buňku tabulky) uvedeny nápovědy a doporučení pro trenéry, a to především informace, které trenérům naznačí další postup nebo třeba i metody rozvoje jednotlivých kondičních schopností, tak jak je tomu v tabulkách „ZATÍŽENÍ“. Tuto funkci ocení především začínající trenéři.

Menu vybrané sezóny je tedy rozděleno do čtyř řádků, kdy v prvním řádku jsou odkazy na kluby a sezóny a dále jsou zde zobrazeny informace o vybrané sezóně, zaregistrovaném uživateli a tlačítko pro odhlášení a navrácení do úvodního menu.

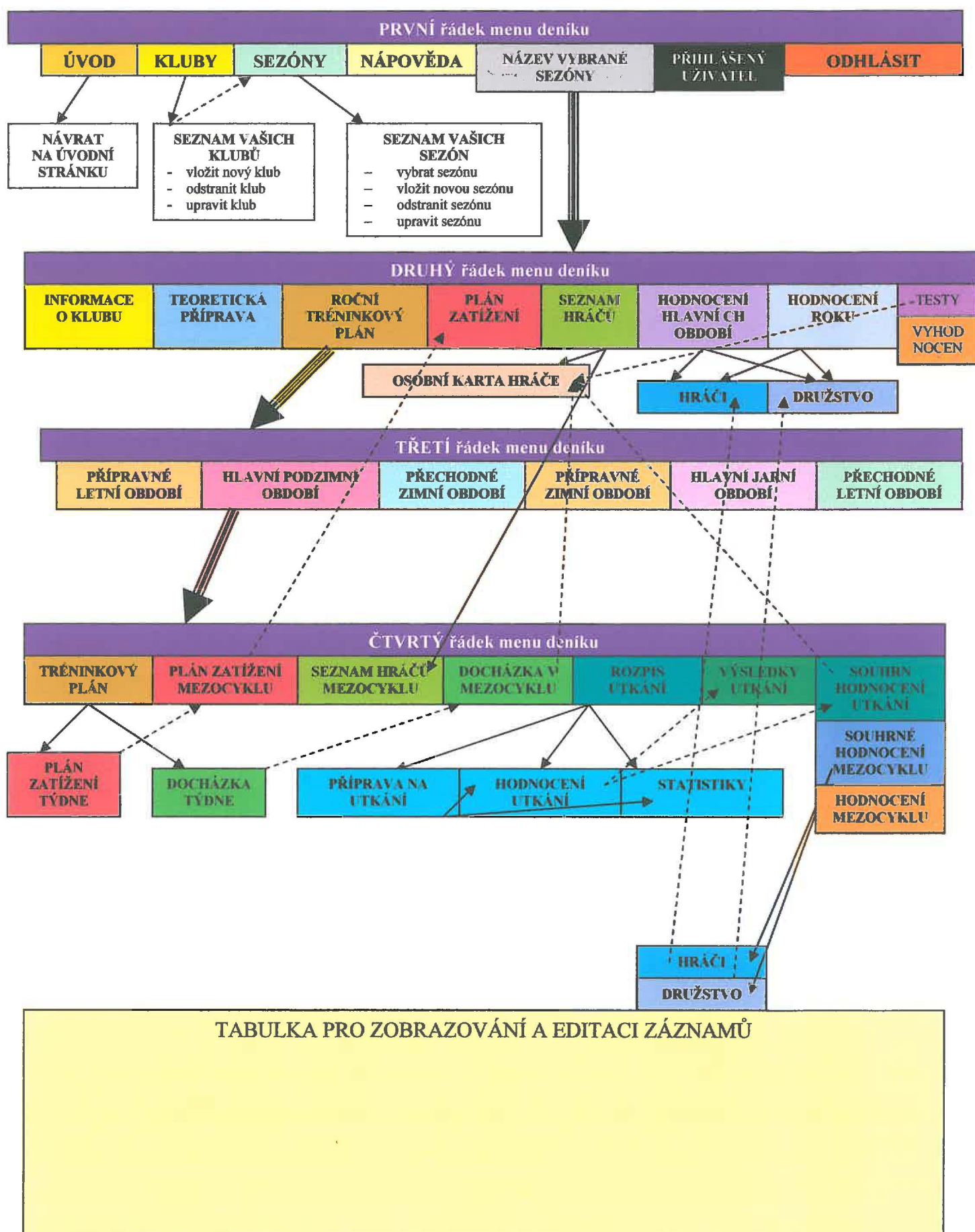
Druhý řádek zobrazuje menu vybraného makrocyklu (sezóny) a zobrazí se poté, co trenér vybere určitou sezónu.

Třetí řádek zobrazuje seznam aktivních mezocyklů „období“ a zobrazí se poté, co trenér založí jednotlivé mezocykly v ročním tréninkovém plánu (pokud jsou již pro sezónu založeny, zobrazí se ihned po vybrání sezóny).

Čtvrtý řádek zobrazuje menu vybraného období (mezocyklu) a zobrazí se poté, co trenér vybere určitý mezocyklus (klepnutím na jeho název ve třetím řádku), který chce upravovat či editovat.

Pod těmito řádky se vždy zobrazí vybraná tabulka, se kterou již trenér může pracovat, a kterou vybere klepnutím na ikonu v zobrazeném řádkovém menu.

Obrázek č.5. Schéma struktury deníku



8. POPIS JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DENÍKU

8.1. ÚVODNÍ STRÁNKA DENÍKU – PRVNÍ ŘÁDEK MENU DENÍKU

Jak jsme již uvedli v předchozím textu, každý trenér, který se na našich stránkách po zaregistrování přihlásí pod svým uživatelským jménem pomocí zvoleného hesla, bude přímo odkázán na první řádek menu deníku.

Pokud trenér vstoupí do deníku poprvé, bude muset nejprve založit klub, klepnutím na ikonu „KLUBY“ a tlačítko „Vložit nový klub“. Zde trenér vloží požadované informace o klubu jako je jeho název, adresa, webové stránky, emailová adresa, telefonní kontakt, jména sponzorů, název stadionu, klubové barvy, jména vedení a kde bude moci vložit také logo svého klubu.

Poté co trenér založí klub, bude muset založit sezónu, pro kterou bude chtít založit samotný deník. Sezónu trenér založí klepnutím na ikonu „SEZÓNY“ a klepnutím na tlačítko „Vložit novou sezónu“. Pro zakládání sezón trenér vybere klub, vloží název družstva, soutěže a dále uvede ročník, ve kterém se zakládaná sezóna odehrává. Dále pak vloží členy realizačního týmu, se kterým bude v dané sezóně spolupracovat.

Pokud trenér vstupuje do deníku podruhé a při každém dalším přihlášení, bude vždy zaveden na první řádek menu deníku, kde bude moci prohlížet již založené sezóny a kluby nebo vkládat nové kluby a sezóny a v neposlední řadě bude moci vybrat sezónu, kterou bude chtít editovat. Tyto možnosti již naznačují dříve zmíněnou možnost evidence celoživotního trenérského deníku a to díky funkci archivace deníku. Vybráním sezóny (klepnutím na tlačítko „vybrat“ vedle odpovídající sezóny) se v prvním řádku menu zobrazí název vybrané sezóny a dále se rozbalí druhý řádek menu deníku, ve kterém bude moci trenér editovat další informace.

Při každém přihlášení do deníku se v prvním řádku menu deníku zobrazí vždy jméno přihlášeného uživatele a počet přihlášení tohoto uživatele. V prvním řádku menu deníku je na pravé straně ikona „Odhlásit“, pomocí které se trenér z deníku odhlásí.

8.2. ZÁZNAMY MAKROCYKLU (sezóny) - DRUHÝ ŘÁDEK MENU DENÍKU

Tento druhý řádek menu deníku se zobrazí po vybrání sezóny a zobrazuje jednotlivé aktivní ikony pro editaci záznamů pro vybraný makrocyklus „sezónu“. Funkce jednotlivých ikon jsou popsány dále. Trenér se do jednotlivých částí deníku dostane jednoduchým klepnutím na ikony zobrazené v tomto řádku.

8.2.1. INFORMACE O KLUBU

Po klepnutí na tuto ikonu se zobrazí stránka obsahující informace o klubu, jehož družstvo trenér v rámci vybrané sezóny vede. Tato stránka slouží jako informativní a trenér z této stránky může také posílat emaily svým kolegům. Pokud chce trenér dodatečně upravovat jednotlivé informace o klubu, musí použít ikonu v prvním řádku menu deníku „KLUBY“. (Příloha č.2.)

8.2.2. TEORETICKÁ PŘÍPRAVA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

Teoretická příprava na sezónu by měla trenérovi sloužit jako výchozí podklad pro následující tréninkový plán celého makrocyclu. Detailněji by měla určovat úkoly a zaměření jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Dále by měla obsahovat stručnou charakteristiku družstva, měla by vystihovat hlavní výchozí údaje z minulého roku, dále také cíle a úkoly na rok následující. Další části ročního plánu, jako je kalendář tréninků a soutěží spolu s jejich definicemi je součástí dalších sekcí deníku. (Příloha č.1.)

8.2.3. ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Po klepnutí na tuto ikonu je trenér převeden do části deníku, ve které si rozdělí roční cyklus (makrocyclus) do jednotlivých mezocyclů a to tak, že vybere názvy jednotlivých mezocyclů (období) a zadá pro ně data jejich začátků a konců. Počáteční a konečná data jednotlivých mezocyclů si trenér bude moci vybrat z kalendáře (doporučujeme, aby jednotlivé mezocykly začínaly vždy v pondělí a končily vždy v neděli). Poté co trenér uloží vložené záznamy, automaticky se zobrazí doba trvání každého mezocyclu (počet dní) a trenér si bude moci v dalším sloupci „aktivní“ zaškrtnout ta období v roce, se kterými bude chtít aktivně pracovat (je pravděpodobné, že během dovolené nebude chtít vést evidenci a tak tato období nezaškrtně). Pro aktivní (zaškrtnuté) mezocykly se následně vytvoří třetí řádek menu deníku, kde budou vypsány názvy všech aktivních mezocyclů v deníku. Z této tabulky může trenér také přímo vybrat mezocyclus, který chce evidovat nebo prohlížet a nebo vybraný mezocyclus odstranit. (Příloha č.5).

8.2.4. SEZNAM HRÁČŮ

Po klepnutí na tuto ikonu je trenér převeden do tabulky, ve které bude moci evidovat seznam hráčů. Při prvním zadávání hráčů do seznamu se objeví prázdná tabulka. Klepnutím na tlačítko „Přidej hráče“ se aktivuje funkce pro vkládání nových či dalších hráčů. V tomto seznamu je hráči přiděleno jeho číslo, pod kterým je evidován v celém deníku, a také automaticky převáděn do všech seznamů používaných v trenérském deníku. Informace jako KLUB, DRUŽSTVO, SOUTĚŽ a ROČNÍK jsou automaticky převedeny z předchozí části deníku. Informace o hráči jako ČÍSLO, PŘÍJMENÍ, JMÉNO, ROK NAROZENÍ, POST a TELEFON musí trenér zadat do seznamu. Po uložení těchto informací se hráči vytvoří OSOBNÍ KARTA, do které bude trenér moci vstoupit přes tlačítko „OTEVŘÍT“ ve sloupci „OSOBNÍ KARTA HRÁČE“, na pravém okraji seznamu hráčů.

V seznamu ve druhém řádku menu deníku by měli být evidováni všichni hráči, kteří se zúčastnili tréninkového procesu v rámci makrocyklu. Pokud byli někteří hráči pro určitý mezocyklus z kádrů vyřazeni, trenér má možnost je nezařadit do seznamů pro jednotlivé mezocykly a to tak, že je jednoduše pro daný mezocyklus nezaškrtně (ve sloupcích s názvy mezocyklů na pravé straně seznamu) a tito hráči se tedy nebudou v seznamech vybraných mezocyklů zobrazovat, ale v celkovém seznamu makrocyklu budou tito hráči stále zobrazeni. Trenér tak získá přehled o všech hráčích, se kterými v průběhu makrocyklu pracoval. Pro doplnění a evidenci dalších údajů o hráči se používá „OSOBNÍ KARTA HRÁČE“. (Příloha č.3.).

8.2.4.1. OSOBNÍ KARTA HRÁČE

Do osobní karty hráče trenér vstoupí pomocí tlačítka „Otevřít“ a to z každého seznamu hráčů v deníku. V osobní kartě trenér doplní další údaje o hráči, ale jsou do ní také automaticky převáděna data z jiných tabulek, které jsou součástí deníku. Informace v horní části karty, jako jsou KLUB, DRUŽSTVO, SOUTĚŽ, ROČNÍK a HLAVNÍ TRENÉR, jsou automaticky převedeny z tabulky „Informace o klubu“. Informace jako JMÉNO, PŘÍJMENÍ, DATUM NAROZENÍ, POST, ČÍSLO (pod kterým bude hráč evidován v celém deníku) a TELEFON, jsou do osobní karty automaticky převedeny z tabulky „SEZNAM HRÁČŮ“. Informace jako PREFEROVANÁ NOHA, VÝŠKA, VÁHA, ADRESA a EMAIL musí trenér u všech hráčů doplnit, stejně tak jako informace o zákonném zástupci (v případě, že se jedná o nezletilého hráče). BMI a VĚK hráče se vypočítají automaticky dle vložených vzorců. Body mass index se vypočítá dle vzorce ($BMI = \text{váha v kilogramech} / \text{výška v metrech na druhou}$). SOUHRNNÉ HODNOTY a TESTOVANÉ KONDIČNÍ A SILOVÉ SCHOPNOSTI se budou

automaticky převádět ze statistických tabulek, které jsou součástí tohoto deníku. Trenér bude mít o každém hráči přehledné souhrnné informace k dané sezóně a bude tak moci sledovat i jeho progresi v rámci dlouhodobější spolupráce. **SOUHRNNÉ INFORMACE** obsahují jen data z hlavních a přípravných období (4 období), neobsahují tedy informace z přechodných období, a to proto, že v těchto obdobích většinou trenéři zaměřují tréninkový proces na regeneraci, doléčení zranění, a také se v rámci tréninku věnují jiným sportům a tyto hodnoty nejsou pro hodnocení hráče důležité a vypovídající. Vybrané souhrnné informace, které se budou z ostatních tabulek deníku automaticky převádět do osobní karty hráče jsou základní statistické informace, které jsou pro trenéra vypovídající v souvislosti s hodnocením sportovního výkonu hráče v daném sportovním odvětví. **TESTOVANÉ KONDIČNÍ A SILOVÉ SCHOPNOSTI** budou do osobní karty hráče převáděny z tabulky „**TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ**“, a to pro vybraná období v rámci mezocyklů. Pro testované schopnosti jsme vybrali pět kondičních schopností, které jsou pro vyhodnocení sportovního výkonu hráče fotbalu vypovídající. Pokud bude trenér chtít testovat jiné schopnosti, bude si je v tabulce, ve které se tyto testy zaznamenávají, moci přejmenovat a tyto názvy se i s hodnotami automaticky převedou do osobní karty hráče. Každý trenér používá pro vyhodnocení kondičních a silových schopností jiné druhy testů a proto jsme i s touto možností počítali. Leger test je testem kondičních schopností. Provádí se tak, že hráč na vyznačené dvacetimetrové dráze přebíhá od jedné mety ke druhé a to stupňujícím se tempem, které je udáváno zvukovými signály. Test končí v okamžiku, kdy hráč nestihne se zvukovým signálem doběhnout k následující metě. Dosažený čas se zaeviduje a dle tabulek se zjistí VO_{2max} hráče. VO_{2max} – aerobní výkon vyjadřuje maximální možnou individuální hodnotu spotřeby kyslíku, ze které lze odvodit úroveň vytrvalostních schopností hráče. Je dosažitelný při práci velkých svalových skupin, naměřené hodnoty se vyjadřují absolutně v litrech nebo relativně v mililitrech na kilogram hmotnosti za minutu. Test 4x5 metrů je testem rychlostních schopností a vyhodnocuje se čas dosažený v tomto testu. Trojskok, shyby a sed-lehy jsou testy silových schopností jednotlivých svalových skupin hráče. U trojskoku se vyhodnocuje dosažená délka v metrech, u shybů počet shybů (důraz klást na rozsah pohybu a způsob provedení). U sed-lehů se vyhodnocuje počet dosažených sed-lehů (bez opory nohou) za 30 sekund. U testovaných schopností trenér vyhodnotí progresi dosažených hodnot v průběhu tří testovacích období v průběhu makrocyklu. Ve spodní části karty jsou opět pole pro editaci poznámek o samotném hráči, a také o jeho zdravotním stavu, které trenér vkládá do karty hráče ručně. Z osobní karty hráče může trenér poslat přímo email hráči nebo zákonnému zástupci hráče. V rámci deníku je pro každého hráče vytvořena jen jedna osobní karta, která je

přístupná ze seznamů jednotlivých mezocyklů či makrocyklu. Každá tato karta obsahuje informace editované v průběhu celého makrocyklu. (Příloha č.4.).

8.2.5. PLÁN ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU

Další ikona ve druhém řádku menu deníku zavede trenéra na souhrnnou tabulku zatížení celého makrocyklu. Hodnoty do této tabulky jsou automaticky převáděny z tabulek „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, ve kterých si trenér na začátku každého mezocyklu naplánuje rozvržení zatížení, a do kterých se následně převádějí hodnoty z tabulky „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU“, v níž trenér rozepisuje naplánované zatížení pro daný mezocyklus do jednotlivých tréninkových jednotek, a do které také následně zapisuje skutečnou odtrénovanou zátěž. Tabulka „ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU“ tak poskytuje přehled o tom, co si trenér naplánoval, a co s družstvem skutečně odtrénoval v průběhu celého roku. Z tabulky se trenér snadno přesvědčí o tom, jakou specifickou zátěž například v některém z období vynechal a nebo naopak, které se věnoval příliš. Na základě těchto informací bude schopen při plánování nadcházející sezóny vypracovat kvalitnější tréninkový plán. Bude schopen vyhodnotit dosažené výsledky družstva na základě skutečně odtrénovaných hodnot a v případě, že s družstvem bude pracovat i v nadcházející sezóně, bude moci „dotrénovat“ to, co v minulé sezóně zanedbal. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.25.).

8.2.6. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V HLAVNÍCH OBDOBÍCH

Do této tabulky se automaticky sumarizují hodnoty vyhodnocení sportovního výkonu jednotlivých hráčů v průběhu obou „HLAVNÍCH OBDOBÍ“. Podrobnější popis obsahu tabulky je uveden v tabulce 8.4.8. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.21.).

8.2.7. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V HLAVNÍCH OBDOBÍCH

Odkaz na tuto tabulku nalezneme opět ve druhém řádku menu deníku. Hodnoty do této tabulky se převádějí automaticky a trenérovi se tak dostávají k dispozici přehledné informace o působení týmu v mezocyklech nazvaných „HLAVNÍ OBDOBÍ“. Tabulka je identická

s tabulkou 8.4.9. a není třeba jí v této sekci zobrazovat znovu. Ve fotbale se v průběhu makrocyclu pracuje se dvěma hlavními obdobími (podzimní a jarní, které se zaškrtnou v ročním tréninkovém plánu). V průběhu těchto mezocyclů nastupuje družstvo pod vedením trenéra k mistrovským „soutěžním“ utkáním a tato tabulka trenérovi poskytne informace z obou těchto mezocyclů. Trenér tak má k dispozici přehled o výkonech hráčů v průběhu mistrovských utkání a o jejich tréninkové docházce v daných obdobích. Automatickým převodem a součtem těchto hodnot opět šetříme trenérům práci a především jejich vzácný čas. Minimalizujeme tím také chybovost, která v případě ručního přepisování hodnot mezi jednotlivými tabulkami a jejich sčítáním může vzniknout a v mnoha případech také vzniká. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.22.).

8.2.8. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V MAKROCYKLU

Jednou z posledních částí ve druhém řádku menu deníku je tabulka, která shromažďuje informace o výsledcích dosažených jednotlivými hráči v průběhu všech období. Tabulka opět slouží jako nástroj pro vyhodnocování sportovního výkonu jednotlivých hráčů v rámci celého družstva. Trenér tak má k dispozici přehlednou tabulku, ve které může srovnávat dosažené výsledky hráčů. Tabulka je opět generována automaticky, a tak se opět šetří čas trenérům. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.23.).

8.2.9. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V MAKROCYKLU

Souhrnná tabulka pro vyhodnocování výkonu družstva ve všech obdobích poskytuje trenérovi opět přehled o všech důležitých informacích, které potřebuje pro vyhodnocení makrocyclu. Do této tabulky se trenér dostane klepnutím na její název ve druhém řádku menu deníku. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.24.).

8.2.11. VYHODNOCENÍ MAKROCYKLU

Posledním krokem při vyhodnocování uplynulé sezóny by mělo být vypracování slovního hodnocení, ve kterém by trenér měl, podobně jako u slovního hodnocení mezocyclu, na základě shromážděných informací vyhodnotit uplynulou sezónu. Z tohoto hodnocení by měl následně vycházet i při plánování sezóny nadcházející. Součástí hodnocení by mělo být také subjektivní hodnocení výkonu družstva, vyhodnocení dosažených výsledků v porovnání

s plánovanými výsledky, vyzdvižení silných i slabých stránek družstva, nejlepších hráčů atd. Do této sekce deníku se trenér dostane klepnutím na název ikony „Vyhodnocení makrocyklu“, která je poslední ikonou druhého řádku menu deníku. (Příloha č.26.).

8.2.12. TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ

Odkaz na tabulku s testy je zařazen na druhém řádku menu deníku, protože testy provádíme vícekrát v průběhu makrocyklu i mezocyklu a proto je snadnější, když má trenér k tabulce testů přístup přímo z hlavního menu, než kdyby měl tabulku hledat v dalších menu deníku. Hodnoty z těchto testů jsou automaticky převáděny do osobní karty hráče a jednotlivé testy jsou i v kapitole 8.2.4.1. „OSOBNÍ KARTA HRÁČE“ popsány. Trenér si po převedení hodnot do osobní karty může vyhodnotit a ohodnotit progresi hráčů v průběhu daného makrocyklu. V této tabulce si trenér může zvolit, které hodnoty testů chce v osobní kartě hráče zobrazovat, aby tak mohl snadno a přehledně vyhodnotit hráčovu progresi v daném makrocyklu. (Příloha č.20.).

8.3. MEZOCYKLY – TŘETÍ ŘÁDEK MENU DENÍKU

Počet aktivních ikon mezocyklu ve třetím řádku menu deníku se vygeneruje na základě zaškrtnutých aktivních mezocyklů ve sloupci tabulky „ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN“ (makrocykly). Klepnutím na tyto ikony se v menu deníku rozbalí čtvrtý řádek, ze kterého se trenér může přesměrovat na práci s tréninkovými plány, může zde vytvářet přípravy, hodnocení utkání a statistiky, jak tréninkové, tak i zápasové činnosti. Ikony, které v ročním tréninkovém plánu nezaškrtnete jako aktivní, nebudou ve třetím řádku menu deníku zobrazeny.

8.4. ZÁZNAMY MEZOCYKLU - ČTVRTÝ ŘÁDEK MENU DENÍKU

Z tohoto řádku bude moci trenér jednoduše a přehledně vstupovat do jednotlivých částí deníku pro editaci záznamů v tabulkách vybraného mezocyklu (období). Název mezocyklu je opět automaticky převeden z tabulky „ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN“. Funkce jednotlivých ikon čtvrtého řádku jsou popsány níže.

8.4.1. TRÉNINKOVÝ PLÁN

Trenér v předchozích krocích naplánoval data jednotlivých mezocyklů, vytvořil seznam hráčů a vypracoval teoretickou přípravu na sezónu, Dalším důležitým krokem v práci trenéra je vytvoření tréninkového plánu pro každý mezocyklus (období). Podle dat zadaných

v ročním tréninkovém plánu se automaticky vygeneruje šablona tabulky „TRÉNINKOVÝ PLÁN MEZOCYKLU“, ve které již budou zobrazena data, dny a čísla týdnů pro dané období a hlavička tabulky je také automaticky doplněna o aktuální informace.. Pro práci s deníkem doporučujeme trenérům začínat mezocyklus vždy v pondělí a končit jej vždy v neděli. Pokud tedy sezóna začíná mistrovským utkáním v sobotu, měl by trenér evidovat předcházející pondělí trénink, jako první trénink v hlavním období.

Tato tabulka je jedním z hlavních pracovních nástrojů deníku. TÝDEN (číslo týdne), DEN A DATUM se doplňují automaticky. Trenér v této tabulce doplňuje DRUH činnosti (V=volno, TJ=tréninková jednotka, PU= přátelské utkání, MU=mistrovské utkání a TT=testy). Vybrat druh činnosti může trenér po rozbalení menu v daném poli každého dne. Čísla k těmto činnostem doplňuje trenér také ručně a to postupně pro každý druh činnosti v rámci celoročního plánu. Trenér dále doplní ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY, a to buď slovně nebo pomocí zkratk uvedených v nápovědě k této tabulce. Dále je třeba doplnit MÍSTO A ČAS. Pro náš deník jsme zvolili dvě fáze tréninků denně a to vzhledem k výjimečnosti vícefázových tréninků u sportovních her. Pokud trenér potřebuje trénovat vícefázově, uvede do kolonky „ČÍSLO“ dvě po sobě jdoucí čísla (např. 5–6), vyjadřující dvě fáze tréninku. DRUŽSTVO, NÁZEV MEZOCYKLU A DATA (OD – DO) se do tabulky doplňují automaticky na základě údajů doplněných do předcházejících tabulek.

Z této tabulky může trenér dále vstupovat do tabulek ZATÍŽENÍ TÝDNE a DOCHÁZKA TÝDNE. Na tyto tabulky bude trenér převeden po kliknutí na šipky v odpovídajícím řádku a sloupci tabulky. Funkce a práce s těmito tabulkami jsou popsány v dalším bodě. (Příloha č.6.).

8.4.1.1. ZATÍŽENÍ „TÝDNE“ MIKROCYKLU

Tato tabulka se vygeneruje na základě dat zadaných do TRÉNINKOVÉHO PLÁNU a to automaticky. Automaticky se do této tabulky převedou hodnoty ČÍSLO TJ, DATUM, MÍSTO A ČAS. Dále se v tabulce automaticky, na základě hodnot zadaných do TRÉNINKOVÉHO PLÁNU vygenerují hodnoty DNY ZATÍŽENÍ (v případě týdenního plánu je vždy „1“ a pokud trenér vybere V-volno, zobrazí se nula), POČET TRÉNINKŮ a POČET UTKÁNÍ v daném týdnu. Pole TRÉNINKOVÉ HODINY vyjadřuje objem zatížení v dané tréninkové jednotce (v hodinách), který trenér zadá pro jednotlivá cvičení ve vybrané tréninkové jednotce. Pole HODINY ZATÍŽENÍ vyjadřuje součet odtrénovaných hodin a hodin zatížení v utkání, pro případ, kdy se v jednom dni trénuje i hraje (pro každé utkání počítáme 1,5

hodiny). V plánu zatížení počítáme vždy s hodnotou uváděnou v hodinách, což znamená, že pro tréninkové jednotky, hodnota 0,1 vyjadřuje 6 minut zatížení.

S těmito tabulkami týdenního zatížení by trenér měl pracovat až poté, co vyplní tabulku „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, která se automaticky vygeneruje také z tréninkového plánu.

Horní (hlavní) řádek tabulky „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU (týdne)“ bude posléze zobrazovat časové dotace, které trenér zapsal do PLÁNU ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU a dolní řádek „ZBÝVÁ NAPLÁNOVAT“ bude po zapsání jednotlivých časových dotací ke konkrétním tréninkovým jednotkám zobrazovat časovou dotaci (objem), která po využití v jednotlivých tréninkových jednotkách trenérovi zbývá, pro danou činnost uvedenou ve sloupci, pro další tréninky v týdnu „mikrocyclu“. Nejspodnější řádek „SKUTEČNOST“ zobrazuje součet časových dotací, které trenér zapsal do druhých řádků u jednotlivých dní v mikrocyclu, jako skutečně odtrénované. Hodnoty z tohoto řádku se následně převádějí do tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, kde se zkopírují do druhého řádku daného mikrocyclu, kde může trenér přehledně zjistit, jak moc se v tréninku odchýlil od naplánovaných hodnot a následně tak může zareagovat změnou plánu pro následné mikrocykly.

Další část tabulky, do které trenér zapisuje časové dotace pro určitou míru specifčnosti tréninku je rozdělena do tří částí. V první části trenér zapisuje časovou dotaci pro činnosti „ROZCVIČENÍ“ „REGENERACE a KOMPENZACE“ a „TESTY“. Druhá část tabulky je zaměřena na kondiční trénink, tedy trénink, který není pro dané sportovní odvětví specifický – v našem případě můžeme mluvit o tréninku „bez míče“. Kondiční trénink máme rozdělený na trénink schopností vytrvalostních: „OBEČNÁ“, „SMÍŠENÁ“ a „RYCHLOSTNÍ“ a na trénink schopností „SILOVÝCH“, „RYCHLOSTNÍCH“ a na rozvoj „OBRATNOSTI“. Časové dotace kondičního tréninku jsou následně sečteny a použity v posledním sloupci tabulky pro vyjádření poměru kondičního a herního tréninku v dané tréninkové jednotce, mikrocyclu a následně i mezocyclu. Poslední část tabulky je zaměřena na trénink herní, tedy trénink specifický – v našem případě můžeme hovořit o tréninku „s míčem“. Přidělené časové dotace k jednotlivým specifickým činnostem jsou následně také sčítány a použity pro vyjádření poměru Kondiční vs. Herní trénink. Herní trénink jsme rozdělili na tři části a to na „PRŮPRAVNÁ“ a „HERNÍ“ cvičení a na „NÁCVIK“. Průpravná cvičení probíhají ve třech intenzitách, stejných jako pro rozvoj vytrvalostních schopností. Herní cvičení probíhají ve třech intenzitách a to ALA, SM a O2. Nácvik nemá specifikovanou míru intenzity cvičení. Toto rozdělení tabulky je provedeno především proto, že trenéři v trenérské praxi používají jak nespecifické, tak i specifické metody rozvoje určitých

schopností sportovců. Výsledný poměr trenérovi ukáže, jaký způsob trenérské práce využívá, zda nespecifický či specifický. Tyto tabulky vychází z tabulek, které ve své praxi používá profesionální trenér pan PhDr. Milan Bokša. Tabulky byly pro potřeby deníku částečně přizpůsobeny, ale jejich význam zůstal nezměněn. (Příloha č.7.).

8.4.1.2. EVIDENCE DOCHÁZKY

Tabulka pro evidenci docházky je další tabulkou, se kterou musí trenér pracovat a ručně ji vyplňovat. Do tabulky evidence docházky trenér vstoupí z tabulky „TRÉNINKOVÝ PLÁN MEZOCYKLU“ a z důvodů přehlednosti eviduje trenér docházku po týdenních cyklech. Do tabulky docházky se automaticky převedou všechny hráči z aktuálního seznamu pro daný mezocyklus (období), a také všechna data a čísla tréninkových jednotek a utkání. V docházce se eviduje nejen účast na jednotlivých trénincích, ale také účast na utkáních. Docházku evidujeme dle několika příznaků výběrem z rozvíracího menu, které je k dispozici u každého políčka: „+“=účast; „+Z“=účast se zraněním (individuální či omezený trénink); „-O“=omluvená absence, „-N“=neomluvená absence, „-Z“=absence pro nemoc/zranění. Pro vyhodnocování sportovního výkonu se v deníku pracuje jen s procentuální docházkou hráče v daném mezocyklu. Hodnoty z této tabulky jsou následně převáděny do tabulky 8.4.4., která je generována automaticky a je přístupná ve čtvrtém řádku menu deníku. (Příloha č.15.).

8.4.2. ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU

Tabulka ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU slouží trenérovi k tomu, aby si naplánoval a rozložil zatížení v jednotlivých týdnech (mikrocyclech) daného mezocyklu (období). Tabulka se opět vygeneruje automaticky na základě tabulek „ZATÍŽENÍ TÝDNE“ a trenér by měl zatížení mezocyklu začít plánovat právě v této tabulce pro daný mezocyklus a až posléze se věnovat plánování zatížení v mikrocyclech. Pro každý týden v období se vygenerují dva řádky a počet těchto „dvouřádků“ odpovídá počtu týdnů nadefinovaných pro daný mezocyklus v tabulce „TRÉNINKOVÝ PLÁN“. Trenér má v tomto případě možnost editovat data pouze do prvního řádku, kam píše plánované hodnoty časových dotací pro rozvoj určitých schopností hráče, a které se následně převedou do hlavního řádku mikrocycly, ze kterého se následně odečítají časové dotace při plánování zatížení mikrocycly. Druhý řádek slouží pro hodnoty skutečně odtrénované, které se do této tabulky převádějí automaticky z týdenních plánů, ve kterých má trenér možnost editovat odtrénovanou skutečnost. Po konci

daného období má tedy trenér přehledný souhrn toho, co si naplánoval na začátku období, a toho, co v daném období skutečně odtřínoval. Do této tabulky se tedy automaticky převedou hodnoty jako ČÍSLO TÝDNE, DATUM od kdy do kdy daný týden „mikrociklus“ trvá, MÍSTO, kde bude družstvo v daném týdnu trénovat doplní trenéři ručně. Do tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“ se automaticky převedou i počty TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK a UTKÁNÍ“ a trenér tedy následně musí doplnit plány pro časové dotace rozvoje jednotlivých schopností. Jak již bylo zmíněno výše, trenér pracuje s hodnotami desetiny hodiny, tj. 0,1 = 6 minutám zatížení. (1 = 60 minut). Pro naše účely je tento způsob nejprehlednější a nepraktičtější. (Příloha č.8.).

8.4.3. SEZNAM HRÁČŮ V MEZOCYKLU

Protože hráči do družstva přicházejí a odcházejí v průběhu celé sezóny, v deníku každého mezocyklu je trenérovi k dispozici seznam hráčů, se kterými trenér v daném mezocyklu skutečně pracuje (tyto si zaškrtně v hlavním seznamu ve druhém řádku menu deníku). Nezařazený hráč pro daný mezocyklus bude nadále v družstvu evidován v hlavním seznamu a bude mít i nadále svou osobní kartu, ale trenér s ním nebude v daném mezocyklu pracovat. Aktualizace seznamu hráčů pro každý mezocyklus umožní trenérovi pracovat a evidovat činnosti aktivních hráčů v daném mezocyklu. Funkce tohoto aktualizovaného seznamu jsou stejné jako funkce seznamu na hlavní stránce. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.9.).

8.4.4. DOCHÁZKA HRÁČŮ

V této tabulce trenér nemusí zapisovat žádné záznamy. Tato tabulka je generována automaticky na základě dat zaznamenaných v jednotlivých týdenních seznamech docházky a přehledně a podrobně vypisuje jednotlivé způsoby docházky hráčů v daném mezocyklu. Tedy, kolik bylo celkem tréninků a zápasů a kolikrát byl hráč přítomen, přítomen se zraněním, nepřítomen omluven, nepřítomen neomluven a nepřítomen z důvodu zranění či nemoci. Dále je v tomto seznamu znázorněna procentuální docházka hráče v daném mezocyklu, která je následně převedena do SOUHRNÉ TABULKY HODNOCENÍ HRÁČE a do OSOBNÍ KARTY. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat.

8.4.5. ROZPIS UTKÁNÍ

Z hodnot „PU“ a „MU“ zadaných v tréninkovém plánu ve sloupci DRUH se automaticky vytvoří rozpis utkání. Hodnoty DRUŽSTVO, SOUTĚŽ A ROČNÍK se do rozpisu utkání převedou automaticky z tabulky „Informace o klubu“, kterou trenér editoval na začátku dané sezóny. Stejně tak se do rozpisu automaticky převede název MEZOCYKLU. Do rozpisu utkání se dále automaticky převedou hodnoty DATUM, DEN, MÍSTO, ČAS a SOUPEŘ. Tyto hodnoty se převedou z tréninkového plánu, který si trenér připraví na začátku mezocyklu. Čas srazu nebo odjezdu družstva na utkání musí trenér doplnit sám. V řádku každého utkání jsou dále zobrazeny ikony PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ, HODNOCENÍ UTKÁNÍ A STATISTIKY UTKÁNÍ. Tyto tlačítka slouží trenérovi k jednoduchému přechodu do tabulek, ve kterých si trenér může snadno vytvořit přípravu na utkání a posléze také samotné utkání vyhodnotit. Více o těchto tabulkách se dozvíme níže v této práci. Rozpis utkání pro hlavní mezocykly bude obsahovat volbu „filtrace mistrovských a přátelských utkání“, protože v těchto obdobích hrají družstva jak přípravné (přátelské), tak i mistrovské utkání a je třeba tyto dva druhy utkání rozlišovat a to především s ohledem na závěrečné statistiky. (Příloha č.10.).

8.4.5.1. PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ

Tato tabulka slouží trenérovi k tomu, aby si pro každé utkání vytvořil přehlednou přípravu pro utkání. Do této tabulky trenér vstoupí po klepnutí na tlačítko s názvem „PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ“ na pravé straně řádku daného utkání v ROZPISU UTKÁNÍ. Do hlavičky tabulky jsou opět automaticky převedeny informace z „ROZPISU UTKÁNÍ“ a trenérovi tak odpadne pracné vyplňování těchto dat. V této tabulce si trenér může zvolit základní rozestavení hráčů v poli a to jednoduchým rozbalením nabídky seznamu hráčů v odpovídajících herních pozicích. Náhradníky trenér vloží na lavičku stejným způsobem. Hráči jsou v této přípravě vedeni pod svými čísly, které jim jsou přiřazeny v osobní kartě. Dále si trenér připraví poznámky ke hře, které chce hráčům před utkáním sdělit. V budoucnu bychom rádi rozšířili tuto tabulku o další funkci, kterou je příprava rozestavení hráčů vlastního družstva při obranných a útočných standardních situacích. Trenér by si vyplnil popis standardní situace a posléze jednoduše ze seznamu rozbaloval a přidával hráče na odpovídající pozice na hřišti, respektive v pokutovém území. Trenér může v utkání u obranných standardních situací využít tří způsobů bránění (osobní, kombinované a nebo zónové). Osobní bránění se dnes již příliš nepoužívá, a pokud ano, tak není třeba na tento

způsob bránění vytvářet grafickou podobu, a tak pokud chce trenér využít bránění kombinované, mohly by k hráčům svého družstva přiřadit i hráče soupeře. Pokud trenér využívá zónové bránění standardních situací, rozestavil by si pouze hráče svého družstva do jednotlivých prostorů v pokutovém území. (Příloha č.11.).

8.4.5.2. HODNOCENÍ UTKÁNÍ

Tabulka hodnocení utkání se automaticky vygeneruje z tabulky „PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ“ a trenér do jednotlivých políček vyplňuje jen poločasový a konečný výsledek, počet odehraných minut, bodové ohodnocení výkonu hráče v utkání, střelce branek, asistence hráčů, střídání hráčů a jména hráčů, kteří obdrželi žluté nebo červené karty. Do této tabulky trenér vstoupí přímo z rozpisu utkání, a to po klepnutí na ikonu, která se nachází vedle ikony „PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ“ v řádku daného utkání. Hodnoty zadané ke každému hráči (počet odehraných minut, bodové hodnocení, střelené branky a asistence) jsou automaticky převáděny k jednotlivým hráčům do tabulky „HODNOTÍCÍ KTRITÉRIA HERNÍHO VÝKONU“, ve které se evidují všechny hodnoty zadané trenérem v tabulkách hodnocení utkání. Tato funkce deníku opět usnadňuje trenérovi pracné vyhotovení speciální tabulky pro hodnocení utkání a dvojité přepisování hodnotících kritérií výkonu hráče do tabulek pro souhrnné vyhodnocování sportovního výkonu hráče v utkáních. Ke každému hráči je z přípravy na utkání automaticky vytvořeno pole s jeho číslem a jménem, trenér po utkání doplní počet odehraných minut, které daný hráč v utkání odehrál a to buď od začátku utkání nebo od jeho nástupu na hřiště. Tato hodnota je jedním z hodnotících kritérií v tabulce „SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ HRÁČŮ“. Bodové hodnocení výkonu hráče v utkání je hodnoceno body od 1 do 10, kde jednotlivé číslice znamenají následující hodnocení (1-katastrofální, 2-velmi špatný, 3-špatný, 4-podprůměrný, 5 průměrný, 6-dobry, 7-velmi dobrý, 8-výborný, 9-vynikající, 10-excelentní). Branky a asistence hráčů se převádějí do tabulky „HODNOTÍCÍ KTRITÉRIA HERNÍHO VÝKONU“, kde se sčítají. Výsledek utkání je také automaticky převeden do tabulky „VÝSLEDKY UTKÁNÍ“, ve které se shromažďují výsledky všech utkání v daném mezocyklu, a také střelci branek v jednotlivých utkáních. Žluté a červené karty se převádí rovnou do TABULKY SOUHRNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ, kde se také sčítají za jednotlivé mezocykly. Střídání hráčů v utkání trenér vyznačí jednoduchým přetažením hráče z „lavičky“ pod okno hráče střídaného z pole. Dále si trenér bude moci napsat slovní hodnocení utkání, ve kterém shrne působení družstva v tomto odehraném utkání. Naším cílem je v budoucnu do této tabulky zapracovat také

výsledky ostatních týmů ze skupiny, ze kterých by se také automaticky generovala tabulka po aktuálním kole. Toto bude opět bolusová funkce deníku. (Příloha č.12.).

8.4.5.3. STATISTIKA UTKÁNÍ

Tabulka statistik utkání slouží trenérovi pro vyhodnocení vybraných herních činností a situací v utkání, a to jak u vlastního družstva, tak i u soupeře. Do této tabulky trenér vstoupí stejným způsobem jako do tabulky „PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ“ a „HODNOCENÍ UTKÁNÍ“. Pro sledování jednotlivých herních činností a situací jsme vybrali ty opět pro nás nejdůležitější, a pakliže si trenéři budou chtít zaznamenávat jiné, mohou si jednoduše názvy činností a situací přepsat v tabulce prvního utkání a všechny ostatní tabulky se automaticky přizpůsobí. Tuto tabulku by měl trenér před utkáním vytisknout a v průběhu utkání by ji měl vyplňovat asistent trenéra nebo jiný pověřený spolupracovník a trenér by si pak zaznamenané hodnoty měl přepsat zpět do počítače. Tato část tabulky je jedna z mála, které musí být vyplňovány ručně a posléze přepisovány do počítačové tabulky. Do budoucna bychom opět chtěli umožnit přímou evidenci statistik v počítači a tato funkce bude doplněna poté, co bude zprovozněna základní funkcionalita deníku. (Příloha č.14.).

8.4.6. VÝSLEDKY UTKÁNÍ

V této tabulce se shromažďují výsledky všech utkání a střelci branek v jednotlivých utkáních daného mezocyklu, které byly editovány v tabulce „HODNOCENÍ UTKÁNÍ“. Všechny hodnoty jsou do této tabulky převáděny automaticky a to včetně střelců branek. Tato tabulka je podobná tabulce „ROZPIS UTKÁNÍ“ a slouží k přehlednému zobrazení všech výsledků utkání daného mezocyklu. Do této tabulky trenér vstoupí ze čtvrtého řádku menu deníku a tato tabulka bude umět filtrovat přátelská a mistrovská utkání, stejně jako je tomu v rozpisu utkání. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.13.).

8.4.7. TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU

Tato tabulka slouží ke shromažďování statistických informací hráčů, které trenér zapisuje do tabulky „HODNOCENÍ UTKÁNÍ“. Počet sloupců se rovná počtu hodnocených utkání a do každého sloupce se automaticky převede „SOUPEŘ“ „DATUM“ „VÝSLEDEK“. Do tabulky se dále převedou jména hráčů a informace o družstvu, název mezocyklu i soutěže a následně se do ní automaticky převádí hodnoty zapisované v tabulce „HODNOCENÍ UTKÁNÍ“. Trenérovi tak odpadne hodně práce s přepisováním jednotlivých hodnot,

minimalizuje se tak chybovost a zkrátí se čas potřebný pro vyhodnocování sportovního výkonu hráče. Do této tabulky se automaticky převedou a následně sečtou branky, asistence, odehrané minuty a body, které trenér přidělil hráčům za hodnocení výkonu v utkání. V této tabulce se také následně jednotlivé hodnoty každého hráče sčítají a poskytují tak přehledný sumář dosažených gólů, asistencí v utkání, získaných bodů (průměr bodů vzhledem k počtu odehraných utkání v mezocyklu) a celkový součet odehraných minut v utkáních daného mezocyklu. Tyto hodnoty jsou pak dále automaticky převedeny do tabulky 8.4.8. „**SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ HRÁČŮ**“. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.16.).

8.4.8. TABULKA A SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ

Tato tabulka slouží pro vyhodnocování sportovního výkonu hráče v průběhu každého mezocyklu. Doplnuje se automaticky na základě hodnot vypočítávaných a zadaných v tabulce „**TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU**“, „**DOCHÁZKA**“ a „**HODNOCENÍ UTKÁNÍ**“. Poskytuje trenérovi kompletní přehled o všech hráčích a jejich dosažených výsledcích v průběhu každého konkrétního mezocyklu. Do tabulky se automaticky z tabulky „**KLUB**“ převede název družstva, soutěž a ročník. Z tabulky „**TRNÉNINKOVÝ PLÁN**“ se převede název mezocyklu. Z tabulky „**SEZNAM HRÁČŮ**“ se převedou čísla, jména a ročníky narození hráčů. Z tabulky „**DOCHÁZKA**“ se převede procentuální účast hráče na tréninku. Z tabulky „**TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU**“ se do této tabulky převede počet odehraných minut v utkání, počet vstřelených gólů, asistencí (součet nám zobrazí produktivitu hráče) a průměrná známka hodnocení. Z této tabulky se všechny hodnoty následně převedou do „**OSOBNÍ KARTY HRÁČE**“ a zároveň se také hodnoty převedou do tabulky „**SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ DRUŽSTVA**“. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.17.).

8.4.9. TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA

Tato tabulka slouží pro přehledné shrnutí všech dosažených výsledků družstva v průběhu daného mezocyklu a trenérovi tak poskytuje přehled o všech důležitých činnostech družstva. Hlavička tabulky se automaticky vygeneruje, stejně tak, jak tomu je u předchozích tabulek. Tabulka zobrazuje informace o celkovém počtu odehraných utkání v průběhu

mezocyklu, počet vyhraných, prohraných a zremizovaných utkání a počet získaných bodů. Trenér dále v tabulce nalezne informace o počtu vstřelených a obdržených branek, o průměru vstřelených a obdržených branek na jedno utkání. Všechny tyto informace jsou rozděleny do tří kategorií a to podle místa utkání (CELKEM, DOMA a VENKU). Dále tabulka obsahuje informace o průměrné docházce celého týmu o celkovém počtu hráčů, se kterými trenér pracoval v průběhu daného mezocyklu. Posledními hodnotami, které tabulka nabízí, jsou jména nejlepších hráčů, co se docházky, produktivity, hodnocení a délky odehraných minut v utkáních týká. Hodnoty do této tabulky jsou automaticky převáděny z předcházejících tabulek a trenérovi tak opět odpadá hodně práce s jejich přepisováním, sčítáním a vyhodnocováním. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat. (Příloha č.18.).

8.4.10. VYHODNOCENÍ MEZOCYKLU

V této tabulce by trenér měl slovně shrnout uplynulý mezocyklus na základě hodnot získaných během tréninkového procesu a na základě výsledků z přípravných či mistrovských utkání. Slovní hodnocení by mělo být výstižné, bez jakýchkoli výmluv a ospravedlňování se. Trenér by měl vystihnout, zda se během tréninkového procesu v daném mezocyklu podařilo splnit naplánované úkoly, dosáhnout požadovaného sportovního výkonu svěřenců a následně by se měl zaměřit na vyzdvížení kladů a záporů. Měl by se snažit hodnocení napsat tak, aby z něj mohl v nadcházejících mezocyklech, popřípadě i mikrocyclech vycházet. Neměl by se bát vystihnout také chyby, které si myslí, že v uplynulém mezocyklu udělal on nebo někdo z jeho spolupracovníků či hráčů. Měl by se také snažit vystihnout silné a slabé stránky tréninkového procesu a především svých svěřenců. Měl by se snažit nastínit způsob řešení určitých kritických situací a naznačit popřípadě i návrhy na zlepšení chodu celého klubu či družstva. (Příloha č.19.).

9. KONEČNÉ SHRNUTÍ FUNKCÍ DENÍKU

Z textu, který jste právě přečetli, je zřejmé, že evidence tréninkového procesu je pro trenéra poměrně náročnou činností, a že systematizací a automatizací práce pomocí našeho deníku ušetříme trenérům hodně práce. Pro mnohé trenéry je již vytvoření samotné struktury evidence tréninkového procesu poměrně složité a začínající trenéři se často v této struktuře ztrácejí a následně dělají chyby. Sjednocením struktury evidence a vyhodnocování tréninkového procesu „zjednodušíme“ život celé řadě trenérů. Automatizací jednotlivých funkcí splňujeme požadavek dnešní doby na rychlost a pohodlnost. Vezmeme-li v potaz, že

makrocyklus ve fotbalovém tréninku je složen z 8 období, z nichž neevidujeme pouze dvě (dovolené), a že v průměru pracujeme s dvaceti hráči po dobu 44 týdnů, během nichž odehrajeme přibližně 50 utkání, tak nám po sečtení všech tabulek v našem deníku vyjde číslo 300! A to do deníku nezapočítáváme přípravy na jednotlivé tréninkové jednotky, kterých je v průběhu roku kolem 200 (dle úrovně soutěže, kterou družstvo hraje). Vytvoření přípravy na trénink pomocí počítače by mělo být do budoucna součástí vylepšení „upgradu“ naší aplikace. Šablony pro zapisování příprav na tréninkovou jednotku společně s databází cvičení, které by si trenér vybíral dle potřeby a jednoduše si z nich vytvářel přípravu na trénink. Celkem by tedy trenér měl během jednoho roku popsat takovéto množství papíru, přepisovat hodnoty mezi jednotlivými tabulkami a počítat je. Rozdělením deníku do přehledné struktury trenérům nabízíme snadnou orientaci a práci s jejich daty. Věříme, že trenéři naší snahu ocení a že přivítají tuto pomůcku a začnou ji ve své praxi využívat. Ušetří tím hodně času, který budou moci věnovat samotné přípravě na tréninkové jednotky, zdokonalování své práce a samovzdělávání.

10. DISKUSE

Po přečtení této diplomové práce si řada lidí řekne, proč jsme vlastně vynaložili tolik úsilí a vytvořili elektronický deník? Proč jsme se snažili o systematické a jednotné plánování, evidenci a vyhodnocování tréninkového procesu? Někteří naší snahu ocení a jiní naopak. Respektujeme názory laiků i odborníků a věříme, že si náš deník najde své uživatele, a že společně s nimi budeme v budoucnu moci náš deník i nadále rozvíjet a zdokonalovat. Každý námět a poznámka jsou pro nás cenným zdrojem informací a každým takovýmto podnětem se budeme zabývat a zvažovat jeho využití.

Jak jsme již uvedli výše, v naší zemi jsme zatím nezaznamenali žádný podobný pokus o zveřejnění a prezentaci takového díla. Myslíme si také, že v dnešní době, kdy s počítačem umí pracovat stále větší počet lidí, je podobný pokus vítaným osvěžením trenérské práce. Hovořili jsme o tom, že díky automatizaci celé řady funkcí ušetříme trenérům čas, budeme se snažit vnést jakýsi řád do práce trenérů, tak aby trenéři měli k dispozici přehledné vyhodnocení jejich tréninkových plánů a sportovních výkonů svých svěřenců. Naším cílem je pomoci trenérům, ať už začínajícím nebo těm zkušeným. Někteří mohou namítnout, že každý trenér má svůj styl práce, a že je nesmysl snažit se o jakési sjednocení práce trenérů do jednoho systému. Ruku na srdce, pokud budeme soudní, všichni trenéři se vždy zajímají o stejné hodnotící ukazatele sportovního výkonu svých svěřenců v daném sportovním odvětví. Je možné, že každý trenér má svou specialitu, na kterou se zaměřuje, ale my jsme se snažili

vybrat pokud možno nejširší spektrum všech kritérií. Jak jsme již zmínili výše, náš deník zatím neumožňuje sestavení tréninkových jednotek. Z vlastních zkušeností víme, že zpracování tréninkových jednotek, s nákresy jednotlivých cvičení a jejich popisem, je na počítači příliš pracný a zdoluhavý. Proto na našich stránkách naleznete několik šablon, do kterých si trenéři budou moci tréninkové jednotky zapisovat ručně. Do budoucna bychom samozřejmě chtěli i tuto možnost trenérům nabídnout. Bylo by výborné, kdyby deník mohl obsahovat zásobník cvičení, který by si trenér mohl i sám doplňovat a posléze si z něj jednoduše, pomocí funkce kopírování, sestavit tréninkovou jednotku. V současné době nás značným způsobem zaměstnává programování vlastního deníku, a tak tuto rozšířenou funkci ponecháme na pozdější období. K naprogramování takového deníku je zapotřebí práce odborníka, jehož čas je drahocenný, a tak bychom ještě jednou chtěli poděkovat panu Jiřímu Hajšlovi, který se bez nároku na honorář programování deníku věnuje. Pokud bude náš deník úspěšný a trenéři budou ochotni za jeho využití přispět určitou částkou, tyto finance použijeme pro další rozšíření funkcí deníku.

Jak již bylo uvedeno, programování deníku je v plném proudu a probíhá na základě šablony sestavené v programu MS EXCEL. Je možné, že v době obhajoby práce nebude náš deník plně funkční, a tak jsme se rozhodli, že v rámci obhajoby této diplomové práce budeme prezentovat tuto šablonu a tu část deníku, která bude funkční. Program MS EXCEL však neumožňuje některé funkce automatizace a vyhodnocování, a tak jejich funkce, které jsou popsány v této práci, vysvětlíme tak, aby si všichni dokázali představit, jak bude deník pracovat.

11. ZÁVĚR

Cílem naší Diplomové práce bylo vytvoření interaktivního deníku trenéra. Slovem interaktivní jsme měli na mysli využití funkcí deníku za pomoci počítače. Deník vznikl v průběhu několika let v průběhu trenérského působení autora této práce na Fotbalové Farmě v Roudnici nad Labem, kde jsme v roce 1999 založili na Střední odborné škole a Vyšší odborné škole u chlapeckých tříd, studujících obor silniční doprava, sportovní třídy se zaměřením na fotbal. Studenti měli a mají studijní rozvrh upravený tak, aby mohli v průběhu studia trénovat ve vlastním tréninkovém areálu, vybaveném vlastními hřišti, tělocvičnou, ubytovnou a kompletním fotbalovým zázemím. V průběhu mého působení na Fotbalové Farmě, kdy jsem působil 6 let jako trenér mladšího dorosteneckého družstva, hrajícího krajský přebor, a po následujících třech letech dorosteneckou divizi, jsem měl možnost spolupracovat se dvěma profesionálními trenéry, panem Břetislavem Wozniakem a především s panem

doktorem Milanem Bokšou, kteří v průběhu vytváření deníku přispívali svými poznatky. Především pan Bokša a jeho tabulky zatížení mi velmi pomohly při realizaci celého projektu. Samozřejmě i další části deníku jsme konzultovali, a v průběhu spolupráce je používali, při vedení a evidenci tréninkového procesu na Fotbalové Farmě. Ani jeden z výše jmenovaných trenérů nebyl s počítačem příliš velký kamarád, a tak si své deníky vedli většinou na papíře, ve svých několik let starých šablonách. Vzájemně jsme tedy vytvářeli šablony nové a snažili se alespoň vyhodnocení tréninkového procesu provádět na počítači. Tato skutečnost mne vedla k rozhodnutí vytvořit tento interaktivní deník, který by mohli používat i trenéři, kteří nejsou s prací na počítači příliš seznámeni a vytváření tabulek a jejich vzájemné propojování je pro ně velkým problémem. Tabulky jsem tedy přizpůsobil tak, aby mohly být používány v počítačových aplikacích, a aby splňovaly požadavky na přehlednost a srozumitelnost aplikace. Výsledkem je aplikace, kterou stále aktivně programujeme za spolupráce odborníků v PHP tak, aby byla k dispozici na webových stránkách www.deniktrenera.cz. Aplikace MS EXCEL bohužel neumožňuje veškeré potřebné automatizace funkcí, a tak intenzivně pracujeme na dokončení webové aplikace, kterou Vám při obhajobě této diplomové práce budeme prezentovat v té fázi, ve které se bude aktuálně nacházet. Věříme, že náš programátor zvládne dokončit aplikaci před obhajobou diplomové práce, a že obhajoba bude o to názornější.

12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BAECHLE, T., R. (ed.) *Essentials of strenght training and conditioning*. Champaign: Human Kinetics, 1994.,
- BOSÁK, E., BLAHUŠ, P. *Vybrané kapitoly ze systémového přístupu k řízení v tělesné kultuře*. Praha: SPN, 1986.
- BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia, 1999.
- DICK, F., W. *Sports training principles*. London: Lequs Books, 1980.
- DOBRÝ L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.
- DOVALIL, J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
- DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha:Olympia, 1982.
- ELLIOT, B. *Training in sport. Applying sport sciences*. Chichester: John Wiley and sons, 1998
- FIKEJSOVÁ-SLEPIČKOVÁ, I. *Teoretické základy řízení sportovního tréninku*. Praha: Kandidátská disertační práce, 1978.
- FLEISHMANN, E, A. *The structure and measurement of physical fines*. New York: Human Kinetics, 1964.
- FRANTA, Z., HUBKA, P. *Program sportovní přípravy v TSM*, Praha: Metodické oddělení Českého ústředního výboru ČTV, 1980.
- GLESK, P., HARSÁNYI, L. *Metody rozvoja kondičných schopností*. Bratislava: Olympijská spoločnosť Slovenska, 1992
- HAVLÍČEK, I. *Systém riadenia športovej prípravy*. Bratislava: Šport, 1977.
- HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže. 1. Speciální část (fyziologie sportů)*. Praha: Univerzita Karlova, 1993.
- CHOUTKA, M. *Řízení tréninkového procesu*, Praha, Vědeckometodické oddělení ÚV ČSTV, 1980.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní výkon*, Praha: Olympia/Karolinum, 1991
- CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1976.
- CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*. Praha: Olympia, 1981.
- KARGAN, M., S. *Lud'ská činnost*. Bratislava: Praha, 1977.
- KOČÁNI, L., HORSKÝ, L. *Trénink kopané*, Praha: Olympia, 1980.
- LIČKA, V. *Football coach – trenérský záznamník*, Praha: Olympia, 1999
- NAVARA, M. *Tělesná příprava hráče kopané*, Brno: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966.
- PSOTTA, R. *Fotbal, základní program*. Praha: Svoboda, 1999.

Internet:

URL: <[http:// www.soccertutor.com](http://www.soccertutor.com)> [cit. 2007-07-11].

URL: <[http:// www.coachesinfo.com](http://www.coachesinfo.com)> [cit. 2007-05-18].

URL: <[http:// www.tqsports.com](http://www.tqsports.com)> [cit. 2006-11-10].

URL: <[http:// www.treninkovydenik.cz](http://www.treninkovydenik.cz)> [cit. 2007-08-13].

URL: <[http:// www.tropol.cz](http://www.tropol.cz)> [cit. 2007-04-23].

URL: <[http:// www.progreslog.com](http://www.progreslog.com)> [cit. 2007-05-22].

URL: <[http:// www.univetsystem.com](http://www.univetsystem.com)> [cit. 2006-02-11].

URL: <[http:// www.biketrax.wms.cz](http://www.biketrax.wms.cz)> [cit. 2007-03-12].

URL: <[http:// www.coolrunning.com](http://www.coolrunning.com)> [cit. 2007-08-27].

13. SEZNAM PŘÍLOH

Přílohy 1 – 26, které jsou součástí této práce, byly vytisknuty z programu MS EXCEL a slouží pro vytvoření představy o podobě deníku. Jak již bylo řečeno výše, program MS EXCEL sloužil jako šablona pro vytvoření samotné aplikace, a proto jsme tyto tabulky použili i pro tuto práci.

TEORETICKÁ PŘÍPRAVA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU					
FOTBALOVÁ FARMA					
		PŘÍJMENÍ	JMÉNO	MOBIL	EMAIL
		HLAVNÍ TRÉNÉR:	BUK	JAN	608121132 jbuk@osasos.cz
		ASISTENT TRÉNÉRA:	PEKAŘ	JAKUB	732453543 poslat email
DRUŽSTVO:	Mladší dorost	ASISTENT TRÉNÉRA:			poslat email
SOUTĚŽ:	divize	TRENER BRANKÁŘU:			poslat email
ROČNÍK:	2007/2008	MASÉR / LÉKAŘ:			poslat email
		KUSTOD:			poslat email
		VEDOUCÍ:	STANISLAV	PAVEL	777654321 poslat email
<p style="text-align: center;">TEXT</p>					

[ZPĚT](#)

INFORMACE O KLUBU	
NÁZEV KLUBU	FOTBALOVÁ FARMA
ADRESA KLUBU	ŠPINDLEROVA 690, ROUDNICE NAD LABEM, 413 01
WWW:	www.vosasos.cz
TEL.:	777616156
E-MAIL:	ff@vosasos.cz
VEDENÍ KLUBU:	
SPONZOR	
STADION	

		PŘÍJMENÍ	JMÉNO	MOBIL:	EMAIL:
	HLAVNÍ TRENÉR:	BUK	JAN	608 121 132	jbuk@vosasos.cz
	ASISTENT TRENÉRA:	PEKAŘ	JAKUB	732 453 543	poslat email
DRUŽSTVO:	Mladší dorost	ASISTENT TRENÉRA:			poslat email
SOUTĚŽ:	divize	TRENÉR BRANKÁŘŮ:			poslat email
ROČNÍK:	2007/2008	MASÉR / LÉKAŘ:			poslat email
	KUSTOD:				poslat email
	VEDOUCÍ:	STANISLAV	PAVEL	777 654 321	poslat email

[ZPĚT](#)

SEZNAM HRÁČŮ						
KLUB		DRUŽSTVO		SOUTĚŽ		ROČNÍK
FOTBALOVÁ FARMA		Mladší dorost		divize		2007/2008
ČÍSLO	PŘÍJMENÍ	JMÉNO	DATUM NAROZENÍ	POST	TELEFON	POZNÁMKY
1						OS.KARTA
2						OS.KARTA
3						OS.KARTA
4						OS.KARTA
5						OS.KARTA
6						OS.KARTA
7						OS.KARTA
8						OS.KARTA
9						OS.KARTA
10						OS.KARTA
11						OS.KARTA
12						OS.KARTA
13						OS.KARTA
14						OS.KARTA
15						OS.KARTA
16						OS.KARTA
17						OS.KARTA
18						OS.KARTA
19						OS.KARTA
20						OS.KARTA
21						OS.KARTA
22						OS.KARTA
23						OS.KARTA

ZPĚT

OSOBNÍ KARTA HRÁČE

KLUB:	FOTBALOVÁ FARMA			
DRUŽSTVO:	Mladší dorost			
SOUTĚŽ:	divize			
ROČNÍK:	2007/2008			
HLAVNÍ TRENER:	PŘÍJMENÍ	JMÉNO	MOBIL:	EMAIL:
	BUK	JAN	608121132	jbuk@vosasos.cz

poslat email

PŘÍJMENÍ		INFORMACE O HRÁČI		JMÉNO	
POST		ČÍSLO 1		DATUM NAROZENÍ	
NOHA				VĚK	8
VÝŠKA (m)					
VÁHA (Kg)			BMI		

ADRESA		TELEFON		EMAIL:	
--------	--	---------	--	--------	--

poslat email

ZÁKONNÝ ZÁSTUPCE	PŘÍJMENÍ	JMÉNO	MOBIL	EMAIL

poslat email

SOUHRNNÉ HODNOTY					
	PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ	HLAVNÍ PODZIMNÍ OBD.	PŘÍPRAVNÉ ZIMNÍ OBDOBÍ	HLAVNÍ JARNÍ OBD.	CELKEM
ÚČAST NA TRÉNINKU					
ODEHRANÉ MINUTY					
VSTŘELENÉ BRANKY					
ASISTENCE					
PRŮMĚR HODNOCENÍ					
ŽLUTÉ KARTY			ČERVENÉ KARTY		

TESTOVANÉ KONDICNÍ A SILOVÉ SCHOPNOSTI						
TEST	léto	zima I.	zima II.	progrese	VYHODNOCENÍ	
LEGER TEST 20m (min)					VO2max	
4X5 m (s)					slovní hodnocení	
TROJSKOK (m)						
SHYBY						
LEH SED 30s						
POZNÁMKY O HRÁČI				LÉKAŘSKÉ ZÁZNAMY		

zpět na seznam

hlavní stránka	přípravné letní období	hlavní podzimní období	přechodné zimní období	přípravné zimní období	hlavní jarní období	přechodné letní období
----------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	---------------------	------------------------

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

FOTBALOVA FARMA

DRUŽSTVO		Mladší dorost		ROČNÍK 2007/2008	
NÁZEV MEZOCYKLU	OD	DO	POČET DNŮ	ZAMĚŘENÍ CYKLU	
PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ	16.7.2007	19.8.2007	35		
HLAVNÍ PODZIMNÍ OBDOBÍ	20.8.2007	11.11.2007	84		
PŘECHODNÉ ZIMNÍ OBDOBÍ	12.11.2007	16.12.2007	35		
DOVOLENÁ	17.12.2007	6.1.2008	21		
PŘÍPRAVNÉ ZIMNÍ OBDOBÍ	7.1.2008	16.3.2008	70		
HLAVNÍ JARNÍ OBDOBÍ	17.3.2008	15.6.2008	91		
PŘECHODNÉ LETNÍ OBDOBÍ	16.6.2008	29.6.2008	14		
DOVOLENÁ	30.6.2008	13.7.2008	14		

TRÉNINKOVÝ PLÁN MEZOCYKLU											
FOTBALOVÁ FARMA											
DRUŽSTVO:				Mladší dorost							
NÁZEV MEZOCYKLU				PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ							
				OD 16.7.2007				DO 19.8.2007			
Týden	Místo	Den	Datum	druh	číslo	DOPOLEDNE		druh	číslo	ODPOLEDNE	
						zaměření tréninkové jednotky	MÍSTO ČAS			zaměření tréninkové jednotky	MÍSTO ČAS
		Pondělí									
		Úterý									
		Středa									
		Čtvrtek									
		Pátek									
		Sobota									
		Neděle									
		Pondělí									
		Úterý									
		Středa									
		Čtvrtek									
		Pátek									
		Sobota									
		Neděle									
		Pondělí									
		Úterý									
		Středa									
		Čtvrtek									
		Pátek									
		Sobota									
		Neděle									
		Pondělí									
		Úterý									
		Středa									
		Čtvrtek									
		Pátek									
		Sobota									
		Neděle									
		Pondělí									
		Úterý									
		Středa									
		Čtvrtek									
		Pátek									
		Sobota									
		Neděle									

TJ - trénink PU - přátelské utkání MU - mistrovské utkání TT - testy

Vysvětlivky: Cv - cvičení O - obratnost S - síla R - rychlost N - nácvik T - testy
 Komp - kompenzace REG - regenerace Hra V - vytrvalost
 (O2 - obecná SM - smíšená ATP - rychlostní ALA - alaktát)

Příloha č.7. ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU

[illegible]

Příloha č.9. SEZNAM HRÁČŮ V DANÉM MEZOCYKLU

SEZNAM HRÁČŮ PRO				PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ		
KLUB		DRUŽSTVO		SOUTĚŽ		ROČNÍK
FOTBALOVÁ FARMA		Mladší dorost		divize		2007/2008
ČÍSLO	PŘÍJMENÍ	JMÉNO	ROK NAROZENÍ	POST	TELEFON	POZNÁMKY
1						OS.KARTA
2						OS.KARTA
3						OS.KARTA
4						OS.KARTA
5						OS.KARTA
6						OS.KARTA
7						OS.KARTA
8						OS.KARTA
9						OS.KARTA
10						OS.KARTA
11						OS.KARTA
12						OS.KARTA
13						OS.KARTA
14						OS.KARTA
15						OS.KARTA
16						OS.KARTA
17						OS.KARTA
18						OS.KARTA
19						OS.KARTA
20						OS.KARTA
21						OS.KARTA
22						OS.KARTA
23						OS.KARTA

[ZPĚT](#)

ROZPIS UTKÁNÍ**FOTBALOVÁ FARMA****DRUŽSTVO:****Mladší dorost****SOUTĚŽ:****divize****ROČNÍK:****2007/2008****MEZOCYKLUS****PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ**

DATUM	DEN	MÍSTO / ČAS	SOUPERAŘ	SRAZ (ODJEZD)	odkaz na karty		
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ
					PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ	HODNOCENÍ UTKÁNÍ	STATISTIKY UTKÁNÍ

[ZPĚT](#)

PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ**FOTBALOVÁ FARMA**

DRUŽSTVO	Mladší dorost	SOUPEŘ	
SOUTĚŽ	divize	MÍSTO	
ROČNÍK	2007/2008	DATUM	
		MEZOCYKLUS	PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ

SESTAVA

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

NÁHRADNÍCI

ČÍSLO : PŘÍJMENÍ ČÍSLO : PŘÍJMENÍ ČÍSLO : PŘÍJMENÍ ČÍSLO : PŘÍJMENÍ ČÍSLO : PŘÍJMENÍ ČÍSLO : PŘÍJMENÍ

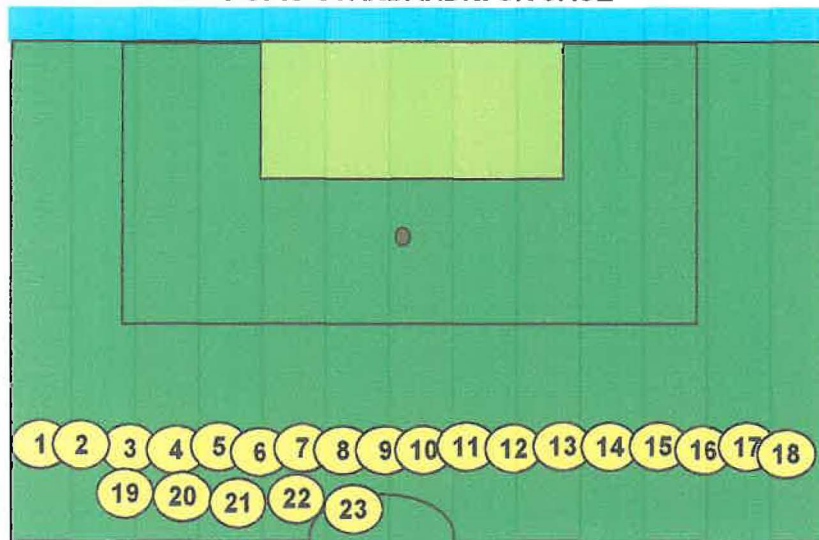
SEZNAM HRACŮ

1	0	4	0	7	0	10	0	13	0	16	0	19	0	22	0
2	0	5	0	8	0	11	0	14	0	17	0	20	0	23	0
3	0	6	0	9	0	12	0	15	0	18	0	21	0		

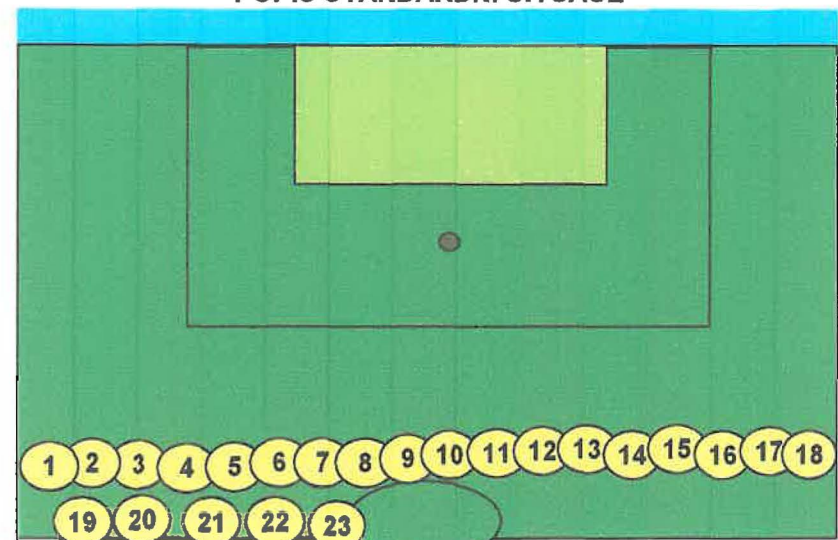
poznámky ke hře:

STANDARDNÍ SITUACE

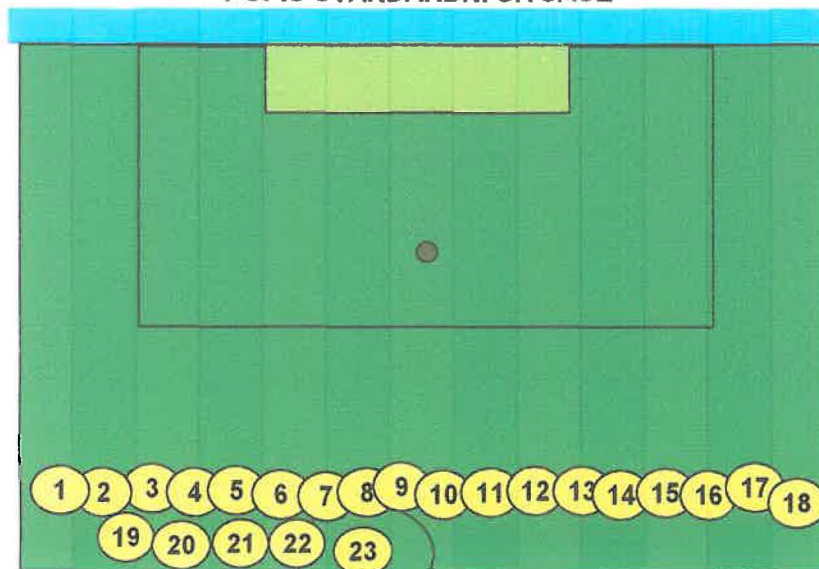
POPIS STANDARDNÍ SITUACE



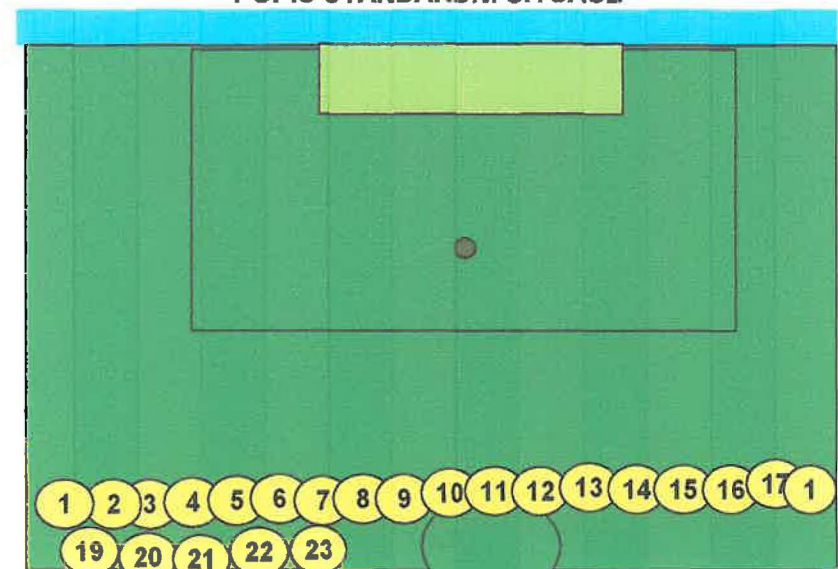
POPIS STANDARDNÍ SITUACE



POPIS STANDARDNÍ SITUACE



POPIS STANDARDNÍ SITUACE



HODNOCENÍ UTKÁNÍ

FOTBALOVÁ FARMA

DRUŽSTVO	Mladší dorost	SOUPER		MŮJ TÝM	SOUPER
SOUTĚŽ	divize	MÍSTO		VÝSLEDEK	
ROČNÍK	2007/2008	DATUM		POLOČAS	
		MEZOCYKLUS	PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ		

SESTAVA

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

ČÍSLO	PŘJMENÍ	minuty	body

STŘELCI BRANEK

minuta	Číslo střelce	Jméno střelce	asistence

ZLUTÉ KARTY ČERVENÉ KARTY

číslo hráče	Jméno	číslo hráče	Jméno

poznámky ke hře

NÁHRADNÍCI

ČÍSLO	JMÉNO	MINUTY	BODY
ČÍSLO	PŘJMENÍ		
ČÍSLO	PŘJMENÍ		
ČÍSLO	PŘJMENÍ		
ČÍSLO	PŘJMENÍ		
ČÍSLO	PŘJMENÍ		
ČÍSLO	PŘJMENÍ		

DRUŽSTVO:

Mladší dorost

SOUTĚŽ:

divize

ROČNÍK:

2007/2008

MEZOCYKLUS

PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ

[ZPĚT](#)

STATISTIKA UTKÁNÍ**FOTBALOVÁ FARMA**

DRUŽSTVO		SOUPER	
SOUTĚŽ		MÍSTO	
ROČNÍK		DATUM	
MEZOCYKLUS		MŮJ TÝM	SOUPER
		VÝSLEDEK	
		POLOČAS	

MŮJ TÝM			SOUPER		
ČINNOST	I POLOČAS	II POLOČAS	ČINNOST	I POLOČAS	II POLOČAS
STŘELY NA BRANKU			STŘELY NA BRANKU		
STŘELY MIMO BRANKU			STŘELY MIMO BRANKU		
FAULOVALI			FAULOVALI		
FAULOVÁNI			FAULOVÁNI		
ROHY			ROHY		
PVK			PVK		
PODAŘENÉ PŘIHRÁVKY			PODAŘENÉ PŘIHRÁVKY		
ZKAŽENÉ PŘIHRÁVKY			ZKAŽENÉ PŘIHRÁVKY		
VYHRANÉ HLAVY			VYHRANÉ HLAVY		
PROHRANÉ HLAVY			PROHRANÉ HLAVY		
PENALTY			PENALTY		
ŽLUTÉ KARTY			ŽLUTÉ KARTY		
ČERVENÉ KARTY			ČERVENÉ KARTY		

POZNÁMKA K SOUPERI

GOLMAN	
TVŮRCE HRÝ	
SILNÉ STRÁNKY	
SLABÉ STRÁNKY	
ÚTOČNÉ STANDARDKY	
OBRAŇNÉ STANDARDKY	
HERNÍ SYSTÉM	
DLOUHÉ AUTY	

[ZPĚT](#)

Příloha č.15. EVIDENCE DOCHÁZKY

[illegible]

ZPĚT

Příloha č.16. TABULKA HODNOTÍCÍCH KRITÉRIÍ HERNÍHO VÝKONU

[illegible]

ZPĚT

SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ HRÁČŮ

FOTBALOVÁ FARMA

DRUŽSTVO:

Mladší dorost

SOUTĚŽ:

divize

ROČNÍK:

2007/2008

MEZOCYKLUS

PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ

Číslo	Příjmení	Jméno	ROK NAROZENÍ	DOCHÁZKA	ODEHRANÉ MINUTY	ZÁKLADNÍ SESTAVA	PRŮMĚR HODNOCENÍ	VSTŘELENÉ BRANKY	ASISTENCE	PRODUKTIVITA
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										

SOUHRNNÁ TABULKA HODNOCENÍ DRUŽSTVA**FOTBALOVÁ FARMA**

DRUŽSTVO:	Mladší dorost
SOUTĚŽ:	divize
ROČNÍK:	2007/2008
MEZOCYKLUS:	PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ

	CELKEM	DOMA	VENKU
POČET ODEHRANÝCH UTKÁNÍ			
POČET VÝHER			
POČET REMÍZ			
POČET PROHER			
POČET BODŮ			

KONEČNÉ UMÍSTĚNÍ

MÍSTO

		CELKEM	DOMA	VENKU
VSTŘELENÉ BRANKY				
OBDRŽENÉ BRANKY				
	PRŮMĚR NA ZÁPAS			
	PRŮMĚR NA ZÁPAS			

PRŮMĚRNÁ DOCHÁZKA TÝMU	
POČET HRÁČŮ V TÝMU	

NEJLEPŠÍ STŘELEC	
NEJLEPŠÍ NAHRAVAČ	
NEJPRODUKTIVNĚJŠÍ HRÁČ	

NEJLÉPE HODNOCENÝ HRÁČ	
-------------------------------	--

HRÁČ S NEJLEPŠÍ DOCHÁZKOU	
----------------------------------	--

HRÁČ S NEJVÍCE ODEHRANÝMI MINUTAMI	
---	--

TABULKA

ZPĚT

VYHODNOCENÍ MEZOCYKLU	
FOTBALOVÁ FARMA	
DRUŽSTVO:	Mladší dorost
SOUTĚŽ:	divize
ROČNÍK:	2007/2008
MEZOCYKLUS:	PŘÍPRAVNÉ LETNÍ OBDOBÍ
TEXT	

[ZPĚT](#)

Příloha č.20. TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ

TABULKA DIAGNOSTICKÉHO VYHODNOCENÍ			Datum narození	DRUŽSTVO		Mladší dorost					SOUTĚŽ		divize					ROČNÍK		2007/2008				
číslo	Jméno	Příjmení		MEZOCYKL US																				
				DATUM																				
				TEST	LEGER TEST	4x5 m	SHYBY	SED - LEH	TROJSKOK	LEGER TEST	4x5 m	SHYBY	SED - LEH	TROJSKOK	LEGER TEST	4x5 m	SHYBY	SED - LEH	TROJSKOK	LEGER TEST	4x5 m	SHYBY	SED - LEH	TROJSKOK
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								

[ZPĚT](#)

TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V HLAVNÍCH OBDOBÍCH										
FOTBALOVÁ FARMA										
DRUŽSTVO:		Mladší dorost								
SOUTĚŽ:		divize								
ROČNÍK:		2007/2008								
Číslo	Příjmení	Jméno	ROK NAROZEN I	DOCHÁZKA	ODEHRANÉ MINUTY	ZÁKLADNÍ SESTAVA	PRŮMĚR HODNOCENÍ	VSTŘELENÉ BRANKY	ASISTENCE	PRODUKTIVITA
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										

TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V HLAVNÍCH OBDOBÍCH	
FOTBALOVÁ FARMA	
DRUŽSTVO:	Mladší dorost
SOUTĚŽ:	divize
ROČNÍK:	2007/2008

POČET ODEHRANÝCH UTKÁNÍ			
POČET VÝHER			
POČET REMÍZ			
POČET PROHER			
POČET BODŮ			

KONEČNÉ UMÍSTĚNÍ

MÍSTO

				CELKEM	DOMA	VENKU
VSTŘELENÉ BRANKY				PRŮMĚR NA ZÁPAS		
OBDRŽENÉ BRANKY				PRŮMĚR NA ZÁPAS		

PRŮMĚRNÁ DOCHÁZKA TÝMU	
POČET HRÁČŮ V TÝMU	

NEJLEPŠÍ STŘELEC	
NEJLEPŠÍ NAHRAVAČ	
NEJPRODUKTIVNĚJŠÍ HRÁČ	

NEJLÉPE HODNOCENÝ HRÁČ	
------------------------	--

HRÁČ S NEJLEPŠÍ DOCHÁZKOU	
---------------------------	--

HRÁČ S NEJVÍCE ODEHRANÝMI MINUTAMI	
------------------------------------	--

TABULKA

[ZPĚT](#)

TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ HRÁČŮ V MAKROCYKLU										
FOTBALOVÁ FARMA										
DRUŽSTVO:		Mladší dorost								
SOUTĚŽ:		divize								
ROČNÍK:		2007/2008								
Číslo	Příjmení	Jméno	ROK NAROZENÍ	DOCHÁZKA	ODEHRANÉ MINUTY	ZÁLAONÍ SESTAVA	PRŮMĚR HODNOCENÍ	VSTŘELENÉ BRANKY	ASISTENCE	PRODUKTIVITA
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										

TABULKA SOUHRNNÉHO HODNOCENÍ DRUŽSTVA V MAKROCYKLU							
FOTBALOVÁ FARMA							
DRUŽSTVO:	Mladší dorost						
SOUTĚŽ:	divize						
ROČNÍK:	2007/2008						
	CELKEM	DOMA	VENKU	KONEČNÉ UMÍSTĚNÍ <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center;">MÍSTO</div>			
POČET ODEHRANÝCH UTKÁNÍ							
POČET VÝHER							
POČET REMÍZ							
POČET PROHER							
POČET BODŮ							
	CELKEM	DOMA	VENKU		CELKEM	DOMA	VENKU
VSTŘELENÉ BRANKY				PRŮMĚR NA ZÁPAS			
OBDRŽENÉ BRANKY				PRŮMĚR NA ZÁPAS			
PRŮMĚRNÁ DOCHÁZKA TÝMU							
POČET HRÁČŮ V TÝMU							
NEJLEPŠÍ STŘELEC							
NEJLEPŠÍ NAHRAVAČ							
NEJPRODUKTIVNĚJŠÍ HRÁČ							
NEJLÉPE HODNOCENÝ HRÁČ							
HRÁČ S NEJLEPŠÍ DOCHÁZKOU							
HRÁČ S NEJVÍCE ODEHRANÝMI MINUTAMI							

TABULKA

FOTBALOVÁ FARMA

ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ MAKROCYKLU

		PŘÍJMENÍ	JMÉNO	MOBIL	EMAIL
HLAVNÍ TRENÉR:		BUK	JAN	608121132	jbuk@vosasos.cz
ASISTENT TRENÉRA:		PEKAŘ	JAKUB	732453543	poslat email
DRUŽSTVO:	Mladší dorost	ASISTENT TRENÉRA:			poslat email
SOUTĚŽ:	divize	TRENÉR BRANKÁŘŮ:			poslat email
ROČNÍK:	2007/2008	MASÉR / LÉKAŘ:			poslat email
		KUSTOD:			poslat email
		VEDOUCÍ:	STANISLAV PAVEL	777654321	poslat email

TEXT

[ZPĚT](#)